MAFÊN ME YÊN ZAYEKIYÊ HENE!

KOMELEYA MAFÊN MIROVAN ÊN JINAN-ÇARESERIYÊN NÛ

MAFÊN ME YÊN ZAYEKIYÊ HENE!

Çapa 1'em a Kurdî: 500 heb hatine çapkirin
Tîrmeh, 2014
Çapa 1'em a Tirkî, Stenbol, 2001

EDÎTOR
Zana Farqînî - Zelal Bedriye Ayman - Metin Yüksel

WERGERA Jİ TİRKÎ
Samî Tan

Wergera kitêbokê ya Kurdî ji aliyê **Enstîtuya Kurdî ya Stenbolê** ve hatiye kirin.

KESÊN KU TEVKARIYA WAN LI ÇAPA KURDÎ YA 1'EM BÛYE
Ayça Üzelgün Tekeli - Belkız Ayman - Derya Kaya
Metin Yüksel - Zana Farqînî - Zelal B. Ayman
Xebatkarên Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû

KESÊN KU TEVKARIYA WAN LI ÇAPA A TIRKÎ BÛYE
Dicle Koğacıoğlu - Elâ Anıl - Gülşah Seral - İpek İlkkaracan Ajas
Janet Molzan Turan - Nalan Hodoğlugil - Nigâr Etizer Karacık
Nuray Akıncı - Pınar İlkkaracan- Somnur Vardar - Zülal Kılıç
Ebru Batık - Deniz Kaynak - Fulya Ayata - Karin Ronge - Lalezar Akar
Liz Erçevik Amado - Nuray Özgülnar - Sabâ Esin - Zelal B. Ayman

XÊZ
Aydan Çelik

BERHEMHÊNAN Û SEPAN
Myra

ÇAP
İmak Ofset Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.
Atatürk Cad. Göl Sok. No: 1 Yenibosna
Bahçelievler/İSTANBUL-TÜRKİYE
Tel: 0212 656 49 97

Çapa 8'emîn a vê kitêbokê ya Tirkî, bi desteka Saziya Pêşveçûn û Hevkariyê ya Navneteweyî ya Swêdî (Swedish International Development Cooperation Agency - SIDA) ve hatiye kirin.

Wergera Kurdî a vê kitêbokê bi desteka darayî ya Konsolosiya Holandayê ya Stenbolê hatiye pêkanîn.

Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû / Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği / Women for Women Rights (WWHR) - New Ways

ISBN 978-605-86324-6-2

Hollanda Kraliyeti

SWEDEN

ENSTÎTUYA KURDÎ
STENBOL 1992

KOMELEYA MAFÊN MIROVAN ÊN JINAN-ÇARESERIYÊN NÛ

PÊŞGOTIN

Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, îsal kete sala xwe ya 20'î û ji sala 1995'an bi vir de jî bênavber di çarçoveya Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan de meşa xwe didomîne. Em wek Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû gelek biheyecan û şad in ku me karî rêzeya kitêbokên **Mafên Me Hene! (Mafên Me Hene, Mafên Me Yên Zayekiyê Hene û Zayendîtiya Me Heye)** û belgefîlma **Rêzeya Mor** ku me ew di xebatên xwe yên tirkî de bi kar dianîn, wergerînin kurdî.

Komeleya me ku ji dema avakirina xwe heta niha girîngî dide xebata li Kurdistanê, bi taybetî girîngî da mafê zimanê dayikê ku ew mafekî sereke yê tênebihur ê mirovan e û di asta navneteweyî de jî hatiye pejirandin. Îcar gava ev maf ji aliyê jinan ve tên nirxandin girîngiya mijarê hîn bêhtir dertê holê. Encamên lêkolîna Weqfa Dîrokê (Tarih Vakfı) ku wê di navbera salên 1996 û 1998'an de çêkiribû, dida nîşandan ku li Tirkiyeyê %26'ê jinên kurd bi zimanê tirkî nizanin. Ji ber ku ji bilî vê, îstatîstîkên der barê vê mijarê de hema bibêje li Tirkiyeyê pir kêm in û yên heyî jî bi awayekî alîgir û şelipîner in, mirov bi hêsanî dikare texmîn bike ku ev rêjê hîn zêdetir e. Ev rewş dide nîşandan ku ji bilî mafê zimanê dayikê yê jinên kurd ên bi milyonan, hin mafên wan ên sereke jî hatine binpêkirin; bêyî cudahî mafê ku divê hemû jinên li dinyayê û Tirkiyeyê bi mafên xwe yên nivîskî û gotinkî bizanibin, mafê bikaranîna van mafan û mafê wek ferdên serbixwe û têra xwe da ku ew bikaribin di nav jiyanê de cih bigirin.

Ev pêvajoya wergera kurdî ya ku têra xwe gur û dijwar derbas bû, ji bo me ne tenê pêvajoyeke wergerê bû. Ev pêvajo her wiha pêvajoya hilberandina termînolojiya femînîst bû jî. Di beşa ferhengokê de, ku li dawiya her kitêbokê heye, hûn dikarin van term û têgihan bibînin. Der barê vê yekê de, ji edîtorên me Zana Farqînî bi zanîna xwe ya kûr û afirîneriya xwe tevkariyeke derasayî li me kir. Her wiha Metîn Yuksel jî, ji bilî tevkariya xwe ya edîtoriyê, di pêvajoya amadehiya weşanê de jî destekeke mezin da me. Belqîz Ayman, nemaze der barê termên zayekî û zayendîtiyê de ji bo me bû çavkaniyeke pir girîng. Bêyî alîkarî û tevkariya van kesên hanê ku me navên wan dan, em dê ji heqê vê yekê derneketina û bi ser neketina, ji lew re em ji wan hemûyan re spasiyên xwe yên bêpayan pêşkêş dikin. Her wisan ji hemû hevalên me re yên ku tirkiya kitêbokan amade kirine û ji xebatkarên me yê komeleyê re jî em dibêjin mala we ava.

Ji bilî vê, ji ber ku ji xebata me re desteka darayî dabîn kir ji *Konsolosiya Holandayê ya Stenbolê* re, ji *Enstîtuya Kurdî ya Stenbolê* re ku wergera kurdî da kirin û ji *Saziya Hevgirtin û Pêşketinê ya Navneteweyî ya Swêdê* re ku bi salan e destek dide hilberandina kitêbokên tirkî, em ji ber alîkarî û tevkariya wan spasiyên xwe pêşkêşî wan dikin.

Gava mirov li atmosfera polîtîk û rûdanên ku di sala 2014'an de li Tirkiyeyê qewimîne difikire, bi awayekî pir aşkera dibîne ku mafê zimanê dayikê çi qas girîng e. Me jî wek rêxistineke jinan da ku em bikaribin alîkarî li bergiriya vê binpêkirina mafan bikin gavekî wiha avêt. Ev kitêbok û belgefîlm, niha di okyanûsê de wek dilopekê ye û ji bo zêdebûna van dilopan jî tevkariya her kesî pir hêja ye. Em hêvîdar in ku ev gava me avêtiye, dê piştgiriya me ya jinan a di warê rêlibergirtina îhlala mafan de, ku pir tê serê jinan, zêdetir bike.

Zelal Ayman
Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû
Tîrmeh 2014, Stenbol

ÖNSÖZ

Bu sene 20. yılına girmiş olan Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği olarak, 1995'ten bu yana kesintisiz olarak yürütmekte olduğumuz Kadının İnsan Hakları Eğitim Programı (KİHEP) kapsamında kullandığımız **Haklarımız Var!** kitapçık serisini **(Haklarımız Var, Cinselliğimiz Var, Doğurganlık Haklarımız Var)** ve **Mor Dizi** belgeselini Kürtçe'ye çevirmiş olmaktan büyük heyecan ve mutluluk duyuyoruz.

Kuruluşundan bu yana Kürdistan'da çalışmaya önem veren Derneğimiz, uluslararası düzeyde kabul görmüş temel ve vazgeçilmez bir insan hakkı olan anadil hakkına özellikle önem verdi. Zira bu hak kadınlar açısından değerlendirildiğinde çok daha önem kazanıyor. Tarih Vakfı'nın 1996-1998 yılları arasında yaptığı araştırma sonuçları, Türkiye'deki Kürt kadınlarının % 26'sının Türkçe bilmediklerini gösteriyordu. Bu veriler dışında, Türkiye'de bu konuyla ilgili istatistiklerin yok denecek kadar az ve aynı zamanda taraflı ve yanıltıcı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu oranın daha yüksek olduğu rahatlıkla varsayılabilir. Bu durum, milyonlarca Kürt kadınının anadil hakkı dışında bazı diğer temel haklarının da ihlal edildiğini gösteriyor: ayrım gözetmeksizin dünyada ve Türkiye'deki tüm kadınların yazılı ve sözlü haklarını bilme hakkı, bu haklarını kullanma hakkı ve bağımsız, kendine yeten bireyler olarak hayatın içinde yer alma hakkı.

Oldukça yoğun geçen Kürtçe çeviri süreci bizler için sadece bir çeviri süreci olmadı. Bu süreç aynı zamanda, feminist terminolojiyi Kürtçe üretme süreciydi de. Bu terimleri her kitapçığın sonundaki Ferhengok (Sözlükçe) bölümünde bulabilirsiniz. Bu konuda editörlerimizden Zana Farqînî'nin derin bilgisi ve yaratıcılığı olağanüstü bir katkıda bulundu. Aynı şekilde Metin Yüksel, editörlük konusundaki değerli katkılarının yanısıra yayın hazırlığı sürecinde bizlere çok büyük destek verdi. Belkız Ayman, özellikle doğurganlık ve cinsellik ile ilgili terimler konusunda başvurduğumuz çok önemli bir kaynak kişi oldu. Saydığımız kişilerin katkısı olmadan bu işi başaramazdık, kendilerine sonsuz teşekkür ediyoruz. Ayrıca kitapçıkların Türkçe'sini hazırlayan bütün arkadaşlarımıza ve dernek çalışanlarımıza da katkıları için çok teşekkür ediyoruz.

Bunun dışında bu çalışmamıza kaynak sağlayan *İstanbul Hollanda Konsolosluğu*'na, Kürtçe çeviriyi yaptıran *İstanbul Kürt Enstitüsü*'ne ve Türkçe kitapçıkların üretimini yıllardır destekleyen *İsveç Uluslararası İşbirliği ve Kalkınma Örgütü*'ne değerli katkıları için teşekkür etmek istiyoruz.

2014 yılında Türkiye'de yaşanan politik atmosfer ve gelişmeler düşünüldüğünde, anadil hakkının ne kadar önemli olduğu çok açık. Biz bir kadın örgütü olarak bu hak ihlalinin önüne geçmeye katkıda bulunmak adına bu adımı atmış durumdayız. Bu kitapçıklar ve belgesel, şimdilik okyanusta bir damla ve bu damlanın büyümesi için herkesin katkısı çok kıymetli. Umarız attığımız bu adım kadınların yaşadığı yoğun hak ihlallerini önleme yolundaki kadın dayanışmamızı daha da artırır.

Zelal Ayman
Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği
Temmuz 2014, İstanbul

ÇIMA GIRÎNG E KU EM JIN BI MAFÊN XWE YÊN ZAYEKIYÊ BIZANIBIN?

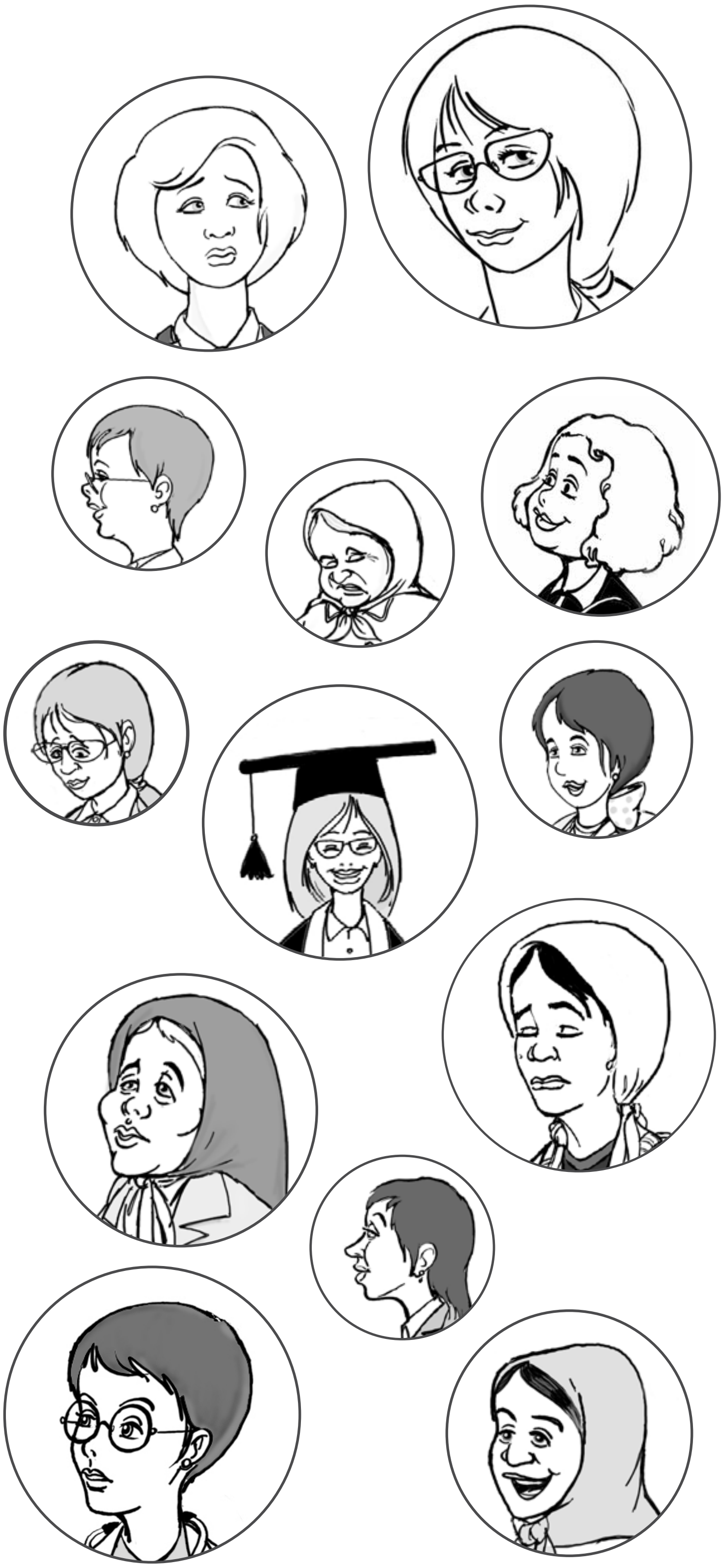
Tenduristbûn helbet daxwaza me hemûyan e, loma jî parastina tenduristiya me girîng e. Ji bo pêkanîna vê jî em dikarin bi bijûndarî xwe xwedî bikin, werzîşê bikin û hay ji xwe hebin. Ligel parastina tenduristiya xwe, hin xalên ku divê em jin bi taybetî miqateyî wan bin hene.

Em jin xwedî behremendiya zayekiyê ne. Mafên me yên zayekiyê jî têkildarî zarokanîn û zarokneanînê ne. Em zarokan bînin jî neynin jî, ji bo ku em ji bo xwe biryara herî rast bidin û gava em vê biryarê bidin jî mafê me heye ku em bikaribin xwe bigihînin zanyariyên rast û xizmetên tenduristiyê yên baş.

Ji ber zayekbûna me, gava em bixwazin bikevin têkiliya zayendî lê nexwazin ducanî bibin, divê bi alîkariya hinek rêbazan em bikaribin rê li ber ducanîbûnê bigirin. Eger der barê zayekiya xwe de em agahiyên rast bi dest bixin û zayekiya xwe kontrol bikin, mimkun e ku li gorî daxwaza xwe em dema zarokanînê û hejmara zarokên ku em ê bînin, diyar bikin. Her wiha em dikarin xwe ji nexweşiyên ku bi riya têkiliyên zayendî di mirov digerin jî biparêzin û jiyaneke bextewar a zayendî bijîn.

Wekî **Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan-Çareseriyên Nû**, me der barê mafên xwe yên zayekiyê, rêbazên kontrolkirina zayekiyê û bandorên van rêbazan de lêkolînek kir.

Em dixwazin di vê kitêbokê de encamên van agahiyan bi we re parve bikin.



MAFÊN ME YÊN ZAYEKIYÊ HENE!

Nermîn û Gulistan bi salan e ku li heman taxê rûdinin û du hevalên hev ên nêz in. Nermîn ev sê sal in zewicandî ye û du zarokên wê hene. Herçî Gulistan e, ew hê salek e ku zewiciye. Ew li kargehekê dixebite. Ew diçe kar û tê, mirovên nû nas dike, ji gelek tiştên nû agahdar dibe. Wekî tiştên ku li kargehê diqewimin, ên ku hevalên wê jê re dibêjin, tiştê ku nû hîn dibe, cihê ku cara pêşî diçê...

Îro jî wisan bû. Gulistan bi kelecan ji hevala xwe re hinek tiştan dibêje: Mafên jinan ên zayekiyê hene! Îcar ev maf jî qanûnî ne.

Nermîn têkiliya peyva zayekiyê bi hêsanî bi zarokanînê ve girê dide. Lê çi eleqeya wê bi maf re heye? Gulistan hinekî tê difikire û jê re rave dike: Binêre, behremendiya me ya zayekiyê heye. Ev behremendiyeke xweserî jinan e. Yanê em dikarin zarokan bînin, em dikarin canek nû hemla xwe de xweyî bikin û piştî demekê jî wî bînin dinyayê. Mafên me yên zayekiyê jî têkildarî zarokanîn û neanînê ye. Hemin taybetiyeke wiha ya bedena me heye, bidestxistina xizmetên tenduristiyê yên pêwîst jî mafê me ye. Yanê ji bo ku em li hemberî zayekiya xwe bêçare nemînin, nebin dîlê wê û pê bikaribin, mafê me heye ku em der barê zayekiyê û tesîrên wê li ser bedena xwe de bibin xwedî agahî û zanyariyan.



- Ez jî jin im, nexwe mafên min ên zayekiyê jî hene?

- Belê, helbet hene! Ev mafên me, gava ku em ji diya xwe dibin nabin dest pê dikin...



- Baş e, nexwe ev çi ne? Min zêde fehm nekir, zayekî tê wateya zarokanînê?

- Zarokanîn, bi tenê yek ji mafên me yên zayekiyê ye... Lê bi tenê ne ew e, hinek mafên me yên din jî hene.



– Li dû hev anîna zarokan jî perîşanî ye, eleqedarbûna bi hemûyan re jî... Tew şeva din ev rewşa kambax hate xewna min jî...

Biryardana dema zarokanînê û hejmara zarokên ku em ê bînin mafê me ye.

Biryardana ka em ê zarokan bînin an neynin, eger em bînin em ê kengê û çend heb zarokan bînin mafê me ye. Agahdarbûna ji rê û rêbazên xwehêvişana ji ducanîbûnê û di vî warî de tercîheke bi zanebûn jî mafê me ye.

Di mercên bijûndar û paqij de û kurtajbûna di bin çavdêriya bijîşkekî de mafê me ye.

Mixabin gelek jinên ku bêhemdî ducanî bûne û di mercên pîs û nebijûndar de kurtaj bûne yan jî wan xwestiye bi destên xwe zarok ji ber xwe bikin, an mirine yan jî nîvîşkan û seqet mane. Lê eger hewce kir, mafê me heye ku em di mercên temînkirina xweytîkirineke guncan û tendurist de bêyî ku tûşî helwesteke nebaş û heqaretê bibin, ji hêla pisporekî ve di rewşeke paqij û bijûndar de bên kurtajkirin.

Gava em bixwazin bibin xwedî zarok, mafê me heye ku em di dema dûcanîtî, zarokanîn û piştî zarokanînê de ji xizmetên tenduristiyê sûd wergirin.

Mafê me heye ku em der barê van xizmetan de bên agahdarkirin, bikaribin tercîhên bi zanebûn bikin û li nexweşxane û zayînxaneyan miameleyeke bi rûyekî geş û mirovane bibînin.

Nermîn: Ez tu car lê nefikirîbûm ku her yek ji van mafekî me ye.

Gulistan: Der barê vê mijarê de ez beşdarî bernameyeke perwerdehiyê bûm, li wir ez hînî van bûm. Qanûnên Komara Tirkiyeyê jî van mafên me diparêzin. Jixwe li hemû cîhanê girîngî bi mafên jinan ên zayekiyê didin.



– Êvarê jineke ku xwîneke zêde jê diçû anîn serwîsa tedawiya lezgîn. Ji bo ku zarok ji ber biçe, rabûye mistek heb xwariye û ji kesî re negotiye. Ew li quncekî baxçe dîtine. Eger hinekî din dereng bimaya, me nedikarî ew xilas bikira.

– Gelek jin ji bo ku ji derdora xwe veşêre yan jî ji ber ku nêzî mala wan nexweşxane nîn e, ew hewl didin ku zarok ji ber xwe bikin. Loma jî, bi sedan jin seqet dibin, heta dimirin.

MAFÊN ME YÊN ZAYEKIYÊ HENE!

Gelo zanîna bi van tiştan bi kêrî Gulistanê hat?

Nermîn: Baş e, pirseke min a din jî heye... Ma zanîna bi van hemû tiştan wê bi kêrî min were? Gelo bi kêrî te hat?

Gulistan: Bi rastî jî pir bi kêrî min hat. Hem der barê rêbazên xwehêvişana ji ducanîbûnê de hem jî der barê bedena xwe de ez hînî gelek tiştan bûm. Wek nimûne, te dît her tim serê min diêşiya. Ez hînî sedema wê û çareseriya wê jî bûm. Tu nabêjî ji ber rêbaza xwehêvişana ji ducanîbûnê bûye. Çawan min dev jê berda, serê min jî êdî nema êşiya. Bi kurtasî, pêzanîna bi mafên xwe yên li ser vê yekê û xwedîbûna zanyariyên rast, pir bi kêrî mirov tên.



Ev gotin bi serê Nermînê jî ketibûn. Ew ji hevala xwe hîn bû ku dê dewreyeke nû ya perwerdehiyê dest pê bike û biryar da ku tevî van xebatan bibe.

Mafên me yên zayekiyê çi ne?

- Agahdarbûna li ser zayekiyê û bandorên wê yên li ser bedena me,
- Sûdwergirtina ji saziyên tenduristiyê û xizmetên wan,
- Di dema ducaniyê de, mana di bin kontrola birêkûpêk a peywirdarekî tenduristiyê de; wergirtina agahiya der barê ducanîbûn, zarokanîn û dema piştî wê de,
- Di warê cih û awayê welidandinê de, zanîna bi vebijêrkên cuda û bijartina yekê ji wan; li cihekî paqij û bi alîkariya peywirdarekî tenduristiyê zarokanîn,
- Piştî zarokanînê pêkanîna kontrolên tenduristiyê yên birêkûpêk; di warê lênêrîn û xwedîkirina zarok de jî wergirtina destekê,
- Karîna xwehêvişandina ji nexweşiyên têger ên ku bi riya têkiliya cinsî derbasî mirov dibin,
- Agahdarbûna ji rêbazên cuda yên xwehêvişandina ji ducaniyê û hilbijartina yeka herî guncan,
- Biryardana der barê zarokanînê yan jî neanînê de,
- Diyarkirina hejmara zarokên ku em ê bînin,
- Diyarkirina maweya navbera zarokên xwe,
- Di rewşa ducanîbûna bêhemdî de, li saziyeke tenduristiyê ya xwedî techîzatên tibî yên pêwîst û paqij, kurtajbûna bi alîkariya pisporên ku ji bo vê yekê hatine perwerdekirin,
- Bêyî tirs û paxav, di bin ewlehiyê de pêkanîna têkiliya zayendî ya bikêf û zewq.

Li Tirkiyeyê: Mafên zayekiyê di bin parastina qanûnên welatê me de ne.

Li Cîhanê: Neteweyên Yekbûyî ku em endamê wê ne û Yekîtiya Ewrûpayê ku em welatê berendam in, gelekî girîngî pê didin da ku ev maf di pratîkê de bên bikar anîn.

EM ÇAWAN DIKARIN BI AWAYEKÎ BIJÛNDAR XWE JI DUCANIYA BÊHEMDÎ BIPARÊZIN?



Hefteyek bi şûn de, civîna perwerdehiyê, Nermîn jî li wir e...

Xeyriye: Hûn bi xêr hatin! Îro mijara me bi awayekî BIJÛNDAR kontrola zarokanînê û rêbazên xwehêvişandina ji ducanîbûnê ye... Ji bo jinekê, xwehêvişandina ji ducanîbûnê ya bi riyên bijûndar çima girîng e, kî dixwaze der barê vê mijarê de ramanên xwe ji me re bibêje?

Sema: 6 zarokên min hene, ez êdî naxwazim zarokan bînim. Pir li pey hev hatin, hem wexta çêbûna zaroka min a dawîn, gelek xwîn ji ber min çû, piştre jî min kêm girt. Heta ez bi xwe ve hatim bi mehan dem derbas bû.

Nermîn: Ez dibêjim li dû hev anîna 6 zarokan û xweyîkirina wan gelekî zehmetî bûye. Mirov dê çawan bi hemûyan re eleqedar bibe? Di rewşeke wiha de mirov ne dikare miqateyî zarokan be, ne jî xwe.

Zeyneb: Ez difikirim ku eger tirsa ducanîbûnê nebe, dê jiyana mirov a zayendî hê hêsan û xweş be. Lê tim tirs û fikare bi mirov re hene.

Xeyriye: Tu rast dibêjî. Heta hinek rêbazên xwehêvişandina ji ducanîbûnê me ji nexweşiyên têger ên ku bi riya têkiliya zayendî derbasî mirov dibin jî, diparêzin.

Seadet: Di dema xwehêvişandinê de jî divê mirov rêbazeke guncan a li gorî xwe hilbijêre. Mesela, min ji bo parastinê heb xwarin, serêşê bi min girt û êşa serê min hîç kêm nebû. Piştre ez hîn bûm ku ew tansiyona min zêde dikin, ez êdî bi rêbazeke din xwe diparêzim.



Fatme: Naseke me keça xwe pir zû zewicandibû. Keçik tafilê ducanî bûbû. Keçika reben di dema zarokanînê de mir. Bijîşk gelekî hêrs bûbû û gotibû ku ma mirov keçan di temenekî wiha biçûk de dizewicîne û dihêle ku wisan zû ducanî bibin? Gotibû: “Qîzik hê tam mezin nebûye.”

Xeyriye: Bijîşk pir rast dibêje. Di temenekî biçûk de, bi zarokatî, zewicandina keçan ji xwe li dijî qanûnan e. Bi ser de jî di temenekî biçûk de zarokan tînin û pirî caran karesatên wiha çêdibin. **Zarokanîna keçên ji 18 salî biçûktir, pir bitalûke ye.**



Bi ya we, ji bo hevser û zarokên me jî feydeya xwehêvişandina ji ducanîbûnê heye?

Sema: Dema ku zarok zêde bin, em pir diwestin, heta em nexweş jî dikevin. Her wiha ji bo hevserê me jî zor e. Barê jiyanê pir giran e, hem ez hem hevserê min jî bixebite, zor e ku mirov bi gelek zarokan re têra xwe eleqedar bibe, wan xweyî bike û bi cil û kinc bike.

Nermîn: Ez dibêjim qey xwehêvişana ji ducanîbûnê, anîna zarokan di demên guncan de û bi navbereke guncan, hem ji bo tenduristiya me hem jî ji bo tenduristiya zarokên me baştir e.

Baş e, ji bo ku em rê li ber ducanîbûneke bêhemdî û neplankirî bigirin, divê em çi bikin?

Xeyriye: Belê gelî hevalan; ji bo ku mirov di temenekî pir ciwan de (ji 18 saliyê biçûktir), di temenekî navsere de, bi hejmareke pir zêde (4 û ji 4'an zêdetir) û bi navbereke ji 2 salan kêmtir ducanî nebe, tekane çareserî bikaranîna rêbazeke karîger a xwehêvişandinê ye. Gelek rêbazên cuda yên kontrola zarokanînê hene. Dibe ku her rêbaz li her jinî neyê, lê belê ji bo her jinekê teqez rêbazek an jî çend rêbazên guncan hene. Ev rêbaz li gorî qaydeyên dînê îslamê jî tên pejirandin.

Di vê mijarê de xala herî girîng ev e ku em rêbazên kontrola zarokanînê bi awayekî rast bi kar bînin, bêyî ku zerarê bidin tenduristiya xwe û têkiliya xwe, em dikarin xwe ji ducanîbûna bêhemdî biparêzin. Bikaranîna şaş, dibe ku rê li ber bikêrhatina rêbazê bigire.

Tiştekî din ê girîng jî bandora layekî ya van rêbazan e. Dibe ku hinek rêbaz li ser hin jinan bandoreke layekî bikin. Ji ber vê yekê jî berî ku em dest bi bikaranîna rêbazekê bikin, pir girîng e ku em der barê van rêbazan de xwedî zanîn û agahiyên baş bin, bandorên wan ên layekî hîn bibin û em xwe bi bijîşkekî/ê bidin kontrolkirin.

Zeyneb: Pir rast e. Mesela, bijîşkê min di malzaroka min de spîral bi cih kir, vê yekê gelekî êş û jan da min û xwîn ji ber min pir zêde çû. Loma jî, min ji bêgavî spîral da derxistin. Ez nizanim ka ez dikarim wekî din çi bi kar bînim. Min ji hevserê xwe re jî negot. Ziravê min diqete ku ez ê bêhemdî ducanî bibim.

Seadet: Çima tu, bila mêrê te bi kar bîne!



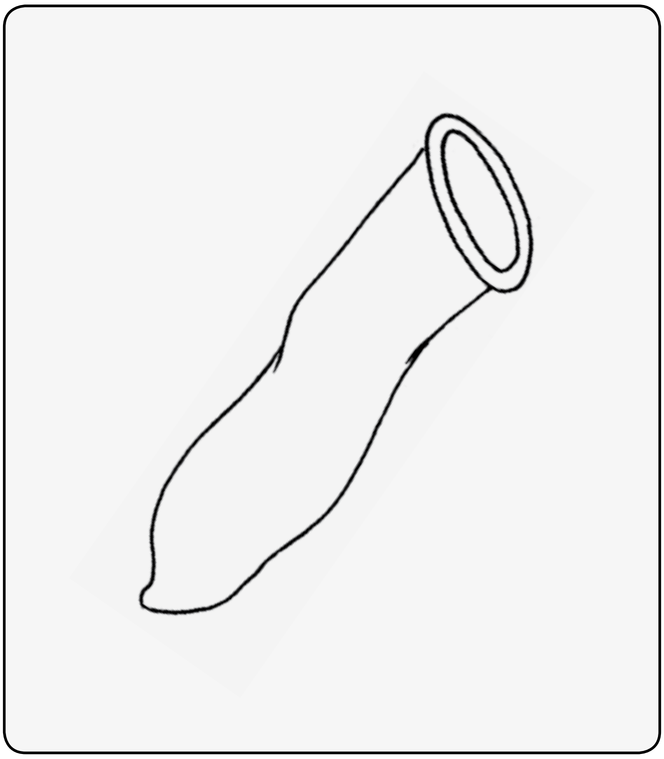
Zeynep: Te got çi, yanê bila mêrê min spîralê bi kar bîne?

Sema: Tu çi miroveke ecêb î. Spîrala çi, tu bi xwe dibêjî, ji ber ku te spîral daye derxistin, tu gelekî ditirsî ku bêhemdî ducanî bibî. Eger wisan be, ji mêrê xwe re bibêje, bila ew prezervatîfê bi kar bîne û bi vî awayî xwe ji ducanîbûnê bihêvişînin.

Zeynep: Te got prezervatîf, ma ew çi ye?

PREZERVATÎF

Prezervatîf ku jê re qapût, qilif û kondom jî tê gotin, qilifekî pir tenik ê vezelokî ye û ji kaûçikê (lateksê) hatiye çêkirin.



Prezervatîfê mêr bi kar tînin

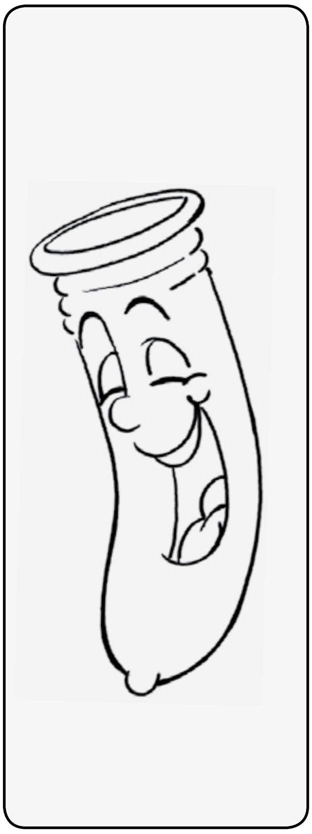
Mêrên ku vê bi kar tîne, ji bo xwehêvişanê berpirsiyê parve dike.

Çawan diparêze?

Ev qilif di dema têkiliya zayendî de nahêle ku spermên di nav avika mêran de xwe bigihîne malzaroka jinan û bizirên wan. Bi vî awayî jî, rê li bergirtinê digire.

Aliyên wê yên erênî

- **Ji 100 cotên ku di dema têkiliya zayendî de bi awayekî rast prezervatîf bi kar aniye, 97'ê wan kariye xwe ji ducanîbûnê bihêvişîne.**
- Prezervatîf hevseran ji nexweşînên têger ên ku bi riya têkiliya zayendî belav dibin ji, dihêvişîne.
- Ji aliyê bijûndariyê ve tu zerara wê nîn e. Mêrên ji her temenî dikarin bi ewlehî bi kar bînin.
- Dibe ku rê li ber perîna zû bigire.
- Ji bo wê, pêdivî bi miayene û reçeteyê nîn e.
- Li dermanxane û marketan bi pereyan, li hinek saziyên tenduristiyê jî, bêpere mirov dikare bi hêsanî temîn bike.



Aliyên wê yên neyînî

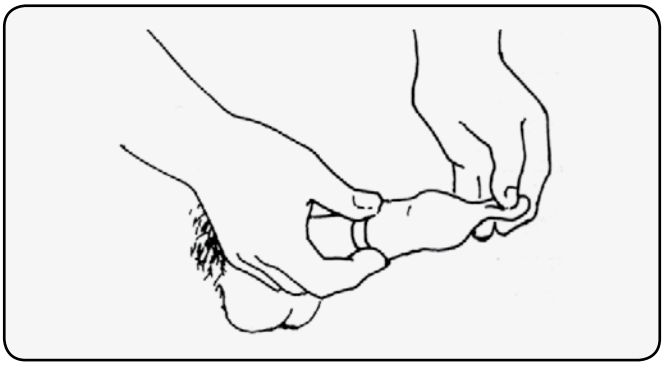
- Dibe ku hin mêr ji bikaranîna prezervatîfê aciz bibin.
- Dibe ku ji bo hin mêran repbûnê zehmet bike.
- Ji bo cotên ku li hemberî kaûçikê alerjiya wan heye, ne azîneke rast e.

Çawan tê bikaranîn?

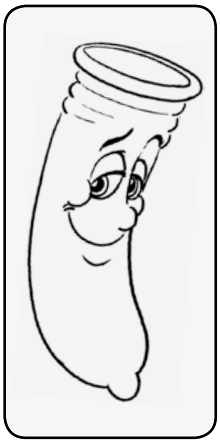
- Mêr piştî ku organê wî ya zayendî rep bû, prezervatîfê dikişîne serê. Jin jî dikare alîkariya wî bike.
- Ji bo her têkiliya zayendî divê BERÎ ku organê repbûyî bi vajînayê bibe, prezervatîfeke NÛ were bikaranîn. Ji ber ku dibe berî perînê jî di çilkên avikê de şaneyên spermê hebin.
- Ji bo şemîtokîkirinê, divê madeyên donekî yên mîna rûnê zarokan û vazelîn neyên bikaranîn.
- Piştî kişandina prezervatîfê li organê zayendî, divê bi şidandina pêçiyan hewaya di serikê wê de were valakirin. Bi vî awayî, ji avika piştî perînê re cih çêdibe.
- Piştî têkiliyê ji bo ku avik nekeve vajînayê, berî ku repbûna penîs dakeve, divê bi prezervatîfê bê girtin û wisan organê mêraniyê jê bê kişandin.
- Piştî têkiliyê divê li prezervatîfê bê mêzekirin bê ka tê de qul heye yan na.
- Piştî ku carek hate bikaranîn bi şûn de, divê prezervatîf bê avêtin.

Divê ez bala xwe bidim çi?

- Dema dawîn a bikaranîna wê,
- Divê ambalaja wê neqetiyayî û nekunciyayî be,
- Divê ambalaja wê de qul tune be,
- Hewce ye li cihekî hênik û tarî bê hilanîn,
- Divê prezervatîf bi tenê ji bo carekê bê bikaranîn,
- Pêwîst e ku prezervatîfeke zêde li ber dest hebe.



HIŞYARÎ!
Eger di prezervatîfê de cihekî qetiyayî û qul hebe, ji bo bergiriya lezgîn divê hûn di nava 72 saetên pêşî de serî li saziyeke tenduristiyê bidin.



Prezervatîf di kîjan rewşan de divê teqez were bikaranîn?

- Eger kesê ku hûn ê pê re bikevin têkiliya zayendî we hê ew nû nas kiribe,
- Eger hûn tim hevalê xwe biguherînin,
- Eger hûn guman dikin ku hevserê we bi kesên din re jî dikeve têkiliya cinsî,
- Eger bi we re yan jî bi hevserê we re nexweşîneke ku bi têkiliya zayendî di mirov digere, hebe.

Eger ez bixwazim ducanî bibim...

Gava ku hevserê we prezervatîfê bi kar neyne, di her têkiliya zayendî de îhtimala ku hûn ê ducanî bibin heye.

DIYAFRAM

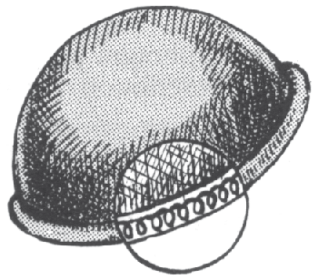
Diyafram amrazeke biçûk a bi qasî çengekî mirov e ku dişibe tasê û ew ji melzemeyeke nerm a mîna lateks, plastîk an jî sîlîkonê hatiye çêkirin.

Çawan dihêvişîne?

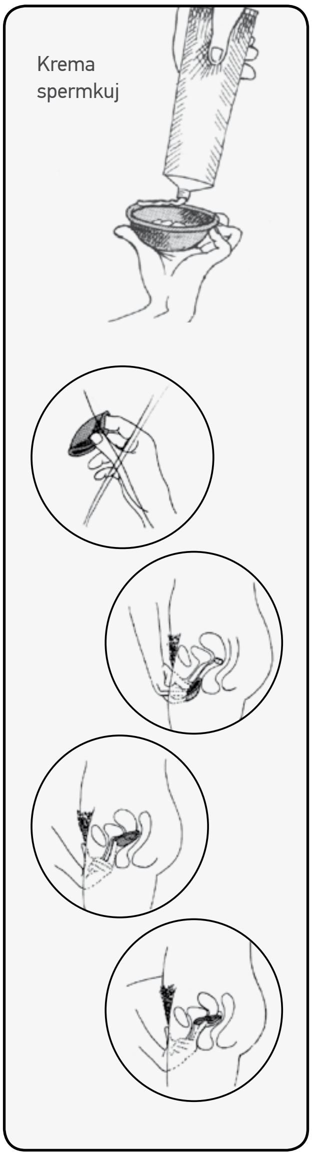
Diyafram devê malzaroka jinan digire û nahêle ku spermên mêran bikevin malzarokê. Bi vî awayî jî, rê li ber ducanîbûnê tê girtin.

Çawan tê bikaranîn?

- Diyaframên bi qewareya xwe yên ji hev cuda hene. Bijîşk mieyene dike, pîvanê hildide û li gorî wê, diyaframê ji we re pêşniyaz dike.
- Sepana pêşî li klînîkê ji hêla pisporekî/e tenduristiyê yê perwerdekirî ve tê kirin.
- Jin diyaframê berî têkiliya zayendî bi demeke kurt (herî zêde berî 6 saetan) di devê malzarokê de bi cih dike.
- Berî bicihkirina diyaframê, dikare krema spermkuj tê bide û bi vî awayî xwehêvişaneke hîn karîger pêk bîne.
- Piştî têkiliya zayendî bi 6 saetan, divê diyafram di devê malzarokê de bimîne.



Diyaframê jin bi kar tînin.



Aliyên wê yên erênî

- **Ji 100 jinên ku wan diyafram bi awayekî rast bi kar aniye, 94’ên wan kariye xwe ji ducanîbûnê bihêvişînin.**
- Li dijî nexweşînên ku bi riya têkiliya zayendî di mirov digerin, heta radeyekê tesîra wê ya hêvişînê heye.
- Bandoreke layekî ya diyaframê ya ku pê tê zanîn tune ye.
- Piştî ku we şûşt, hûn dikarin tekrar bi kar bînin (bi qasî 2-3 salan li ber xwe dide).
- Di vê rêbazê de kontrol di destê jinan de ye.

Aliyên wê yên neyînî

- Eger kêfa we ji desttêdana organên we yên zayendî re neyê, bicihkirin û derxistina diyaframê dibe ku ji we re zehmet be.
- Eger mîziya we tim kêm bigire, ji bo we baştir e ku hûn diyaframê bi kar neynin.
- Li Tirkiyeyê ji aliyê ticarî ve firotina diyaframê pir kêm e.

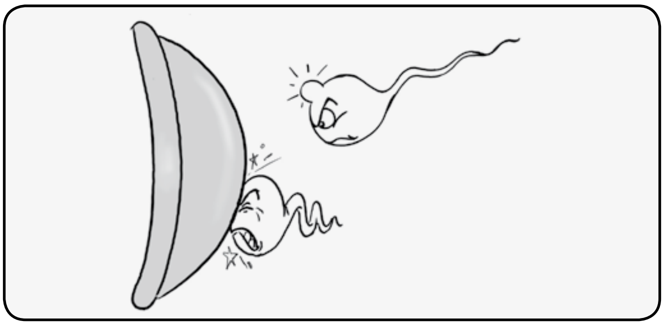
Divê haya min ji çi hebe?

- Divê teqez hûn diyaframa li gorî pîvana bedena xwe, bi kar bînin.
- Berî ku hûn diyaframê di malzaroka xwe de bi cih bikin, divê hûn destên xwe bi sabûnê bişon.
- Piştî têkiliya zayendî, divê hûn diyaframê herî kêm 6 saetan di cihê wê de bihêlin. Lê belê divê ji 24 saetan zêdetir di xezneyê de nemîne.
- Piştî ku we diyafram ji cihê wê derxist, bi sabûnê têr bişon û ziwa bikin. Bidin ber roniyê bê ka tê de qul heye yan na.

Gelo ez dikarim bi kar bînim?

- Eger ji bilî dema ketina cilan jî xwîn ji ber we biçe,
- Eger hûn bixwazin di demeke nêz de ducanî bibin,
- Eger hûn hîn pitika xwe dimêjînin,
- Eger hûn berê qet ducanî nebûbin,
- Eger hevserê we xwe nede ber xwehêvişanê

nexwe dibe ku diyafram ji bo we rêbaza guncan a xwehêvişandinê be.



Ez dikarim ji ku peyda bikim?

- Piştî ku bijîşk pîvana cihê diyaframê girt, hûn dikarin wê ji dermanxaneyên mezin an jî ji nexweşaneyên hinek zanîngehan peyda bikin. Dibe ku li her cihî peyda nebe.

Eger ez bixwazim ducanî bibim...

- Bandoreke mayînde ya diyaframê nîn e. Hûn kengê dest ji bikaranîna wê bikêşin, hingê hûn dikarin ducanî bibin.

HIŞYARÎ!

Eger piştî bikaranîna diyaframê taya zêde, li derdorên organên zaûzêyê soratî, hesasiyet û xur çêbin, tafilê serî li saziyeke tenduristiyê bidin.

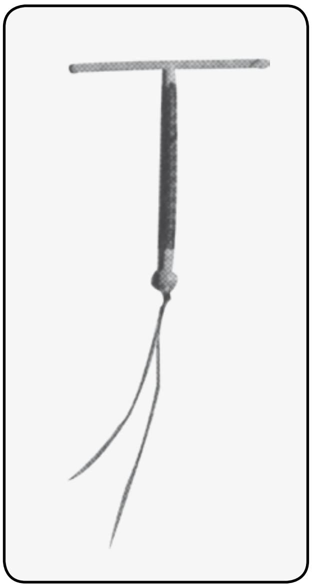
HIŞYARÎ!

Eger diyafram qetiyabe yan jî qul bûbe, ji bo bergiriya lezgîn divê hûn di nava 72 saetan de serî li saziyeke tenduristiyê bidin.

AMRAZA NAV MALZAROKÊ - RÎA (SPÎRAL)

Spîral, RÎA yan jî devgirk, amrazek e ku ji plastîkê çêbûye û li welatê me jê re spîral tê gotin. Ev amrazeke nerm û biçûk e ku hinek beşên wê bi sifir hatine rûkêşkirin. Di hin cureyên wê de jî hormon heye.

Jin amraza nava malzarokê (spîralê) bi kar tînin.



Çawan dihevişîne?

Amrazên nava malzarokê nahêlin ku sperm di rêgeha organên zaûzê yên jorîn re xwe bigihînin bizirên jinan û bizir ber bigirin, an jî nahêlin ku bizira bergirtî di malzarokê de bi cih bibe. Bi ser de jî, ji bo ducanîbûnê nava malzarokê neguncan dike. Herçî yên bihormon in, avzêya devê malzarokê tîr dikin û bi vî awayî jî rê nadin şaneyên sperman da ku xwe bigihînin malzarokê.

Aliyên wê yên erênî

- **Ji 100 jinî yên ku wan spîral bi awayekî rast bi kar aniye, 99'ên wan kariye xwe ji ducanîbûnê bihêvişînin.**
- Rêbazeke pir bandordar e, piştî tê bicihkirin bi şûn de, hêvişîneriya wê dest pê dike.
- Spîralên bisifir dikarin heta 12 salan peywira hêvişandinê bi cih bînin.
- Gava were derxistin bi şûn de, mirov dikare yekser ducanî bibe.
- Di dema têkiliya zayendî de hûn ne mecbûr in tedbîreke din hildin.
- Têkiliya zayendî qut nake.
- Spîral û derman, tu bandorê li hev nakin.

Aliyên wê yên neyînî

- Teqez divê spîral li saziyeke tenduristiyê ji hêla personelekî/ê tenduristiyê yê perwerdekirî ve were bicihkirin.
- Di dema bicihkirin û derxistinê de, dibe ku êşê bide hin jinan.
- Di mehên pêşîn de dibe ku firk bikeve malzarokê, xwînarî bi mirov re çêbe, di dema ketina cilan de xwîn zêde were û maweya ketina cilan jî dirêjtir bibe.
- Ev rê li ber nexweşînên ku bi têkiliyên zayendî di mirov digerin, nagire.

Ez dikarim bi kar bînim?

- Eger hûn hêvişîneke karîger a demdirêj dixwazin,
- Eger temenê we di ser 35 salî re be û hûn naxwazin bi rêbazeke mayînde ya mîna girêdana lûleyan xwe biparêzin,
- Eger we hê nû zarok anîbe û/yan jî hûn hê jî pitika xwe dimêjînin,
- Eger hûn kurtaj bûbin an jî zarok bi xwe ji ber we çûbe,
- Eger hûn ji ber bikaranîna rêbazên kontrola din ên zarokanînê zehmetiyê dikişînin,
- Eger hevserê we der barê kontrola zarokanînê de, nexwaze berpirsiyê hilde ser xwe,

hûn dikarin amraza nav malzarokê bi kar bînin.

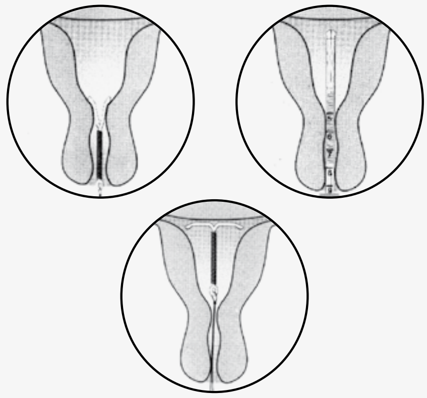
Ji bo kê ne guncan e?

- Eger hûn ducanî bin an jî hûn guman dikin ku hûn ducanî ne,
- Eger alerjiya we ji madena sifirê hebe,
- Eger di organên we yên zayendî de penceşêr hebe,
- Eger ji bilî dema ketina cilan, ji ber sedemên nayên zanîn xwîn ji ber we biçe,
- Eger nexweşîneke we ya ku bi riya têkiliya zayendî di mirov digere hebe yan jî hûn zû bi nexweşînên wiha dikevin,
- Eger berê di organên we yên zaûzêyê de kêmgirtin an jî piştî zarokanînê yan jî kurtajê malzaroka we kêm girtibe,

divê hûn spîralê bi kar neynin.

- Eger bi we re nexweşîna kêmxwîniyê hebe,
- Eger di dema ketina kirasan de zêde xwîn ji ber we biçe û ev yek bi jan û sanco be,
- Eger temenê we ji 20 salî biçûktir be,
- Eger hûn qet ducanî nebûbin,
- Eger di ser zarokanîna we re bi tenê 48 saet derbas bûbe; zarokek ji 6 heta 8 mehî ji ber we çûbe,

berî ku hûn spîralê bi kar bînin, bi bijîşkê xwe bişêwirin.



Amraza nav malzarokê çawan tê bikaranîn?

Piştî miayenekirinê, spîral ji hêla peywirdarekî/ê tenduristiyê yê perwerdekirî ve di malzaroka we de tê bicihkirin. Bi giştî, di dema ketina cilan a bixwîn de (roja 5’an) tê sepandin. Piştî zarokanînê di nav 48 saetan de yan jî li pey jiberçûna zarokê piştî hefteya 4’an meriv dikare spîralê bi kar bîne. Piştî ku RÎA hate bicihkirin, di dawiya meha pêşîn de divê hûn ji bo kontrolê biçin bal bijîşk. Piştre jî salê carekê divê hûn birêkûpêk miayene bibin.

Ji bo bikaranîna amraza nav malzarokê hûn dikarin ji hemû saziyên tenduristiyê ku xizmeta bijûndariya jinan û xwehêvişandina ji ducaniyê didin, alîkariyê wergirin.

Eger ez bixwazim ducanî bibim...

Piştî ku peywirdarekî/e tenduristiyê amraza nav rehîmê ji malzaroka we derxist, hûn dikarin ducanî bibin. Lê divê bi tu awayî hûn bi xwe wê dernexin.

Di dema bikaranîna amraza nav malzarokê de du pirsgirêkên tenduristiyê yên girîng hene:

Dema ku amraz di malzarokê de ye, du pirsgirêk dibe ku rû bidin; ducanîbûn û ducanîbûna derveyî. Pirî caran bêyî ku mirov pê bihise, RÎA ji malzarokê dikeve, wê hingê mirov ducanî dibe. Hin caran jî dema ku RÎA hê di hundir de ye, ducanîbûn pêk tê. Di rewşên wiha de peywirdarê/a tenduristiyê RÎAyê derdixe. Dema ku ducanîbûna derveyî pêk tê hingê pêdivî bi midaxeleya peywirdarên tenduristiyê heye.

Amrazên nav malzarokê yên bihormon

Di van amrazan de li şûna madena sifirê yek ji hormonên jinan progesteron heye. Di warê hêvişîna ji ducanîbûnê de, taybetiya wê û ya amraza nav malzarokê ya bisifir yek e. Ji bilî wê, ji ber ku tê de hormona bi navê progesteron heye, raçînka nava malzarokê tenik dike û bandora hêvişandina ji ducanîbûnê zêdetir dike. Dema wê ya karîger jî 5 sal e.

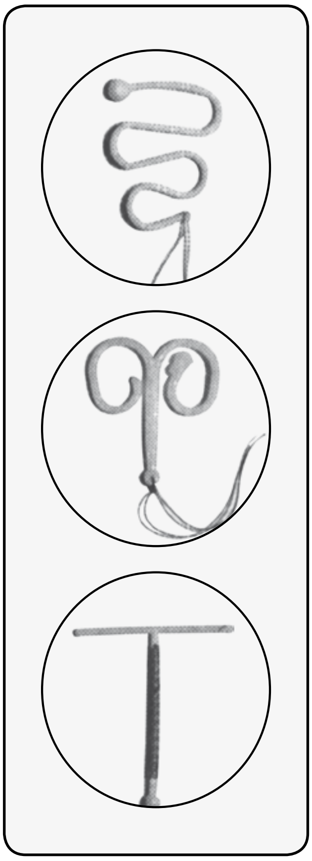
RÎA'yên bihormon digel hêvişandina ji ducanîbûnê, ji bo kesên ku piştî ketina cilan zêde xwîn ji ber wan diçe, bi mebesta tedawîkirinê jî tê bikaranîn. Bi awayekî giştî mîqdara xwînariya ketina cilan kêm dike. Ji ber vê yekê, bi taybetî ji hêla kesên ku ji xwînjêçûna zêde bigazin in, tê tercîhkirin. Dema sepanê taybetiyên ku divê mirov lê baldar be wekî yên amraza nava malzarokê ya sifirî ye.

Hişyarî!
Dibe ku bandorên wê yên layekî hebin!

Piştî hefteya ku di nav malzarokê de amraz hate bicihkirin, dibe ku xwînariyên we yên sivik çêbin. Dibe ku bi hin jinan re di her sê mehên pêşîn de, xwînariya di dema ketina kirasan de hinekî biêş be. Lê piştî sê mehan divê rewş normal bibe.

- Eger nava we zêde biêşe,
- Ji organê we yê zayendî avzelêlkeke bêhnnexweş û bireng were,
- Bi awayekî bêserûber ji ber we xwîn biçe,
- Di dema têkiliya zayendî de bi we re êş çêbe,
- Windabûna tayên RÎAyê yan jî hatina tayên dest a bi awayê kurt an jî dirêj,
- Avêtina RÎAyê bi derveyî wicûdê,
- Deh roj dereng ketin di ser dema we ya ketina cilan re,

TAFILÊ serî li saziyeke tenduristiyê bidin ku ew di warê spîralê de pispor e.



BIRYARDANA ZAROKANÎNÊ Û NEANÎNÊ... EGER EM BIXWAZIN ZAROK BÎNIN BIRYARDANA JI BO DEMA WÊ...



Elîfê û Metîn, gava wan li zanîngehê dixwend, wan biryara zewacê da. Her du jî nîvroj dixebitîn. Heta ku xwendina wan biqediya wê di xaniyê bavê Metîn ê duçavî de bêkirê bimana, piştî ku wan zanîngeh biqedanda jî wan ê ji xwe re xaniyek kirê bikira. Lê piştî ku zewicîn sê meh bi şûn de, malbata Metîn û kesên ji derdora wan zor da wan da ku ew bibin xwedî zarok. Bavê Metîn digot ku êdî kal bûye û dixwaze bi neviyan şad bibe û diya wî jî her roj pirs dikir ka bûka wan zayek e, yan nezayek e dikir.



Metîn ji ber pest û zora malbatê hingî tengav bû, rabû bêyî ku ji Elîfê bipirse hebên xwehêvişandina ji ducaniyê avêtin çopê. Xwe jî nehêvişand. Hê nîqaşên her duyan a di vî warî de bi dawî nebûbûn, Elîf di meha şeşan de ducanî bû. Ew hê di pola sêyem de bû, jixwe ji ber barê malê û karê xebatê, xwendina xwe îhmal kiribû. Niha jî diviya bi temamî dev ji xwendegehê berda. Lê malbata wê ji bo ku ew bide xwendin gelekî zehmetî kişandibû. Niha bêyî ku ramana wê were pirsîn, tenê ji ber ku derdor dixwaze, ducanî bûbû.

Zarokeke wan a bijûndar çêbû. Lê Elîf mecbûr ma dev ji dibistanê û ji karê xwe yê nîvrojî berde ku wek mamosteya alîkar dixebitî. Xwe ji dayiktiyê re jî qet amade nedidît. Bi ser de jî dahata wan jî nîvenîv kêm bûbû û lêçûna wan duqat bûbû.

Elîf di temenê xwe yê nûciwaniyê de bi zarokekê re ku nizane ka dê çawan xweyî bike, rû bi rû mabû. Biryarê vê yekê jî, wê bi xwe nedabû. Herçî Metîn e, li aliyekî dixebitî, li aliyê din jî diçû dibistanê, lewre jî nedikarî ji hevsera xwe re bibe alîkar. Loma ji ber ku zor dabû Elîfê, ji aliyê wîcdanî ve ezab dikişand. Ji ber ku li ber pesta xizm û malbatê serî tewandibû, gelekî poşmam bûbû. Piştî çêbûna zarok bi çend mehan, ev hestên xwe ji Elîfê re gotin û jê lêborîna xwe xwest.



Xeyalên Elîfê bi avê de diçûn.

Gotin: “Ji niha pê ve em ê der barê jiyana xwe de bi hev re biryar bigirin û em paxav bi gotinên derdorê nakin.” Û wan wisan jî kirin. Piştî ku zaroka wan yeksalî bû, îcar kesên li derdorê dest bi xwestina zaroka duyemîn kir. Lê belê êdî Metîn û Elîf guh nedan wan gotinan. Metîn pêşî xwendina xwe bir serî. Berpirsiya zarokê ji ser Elîfê hilda û kir ku hevsera wî ji nû ve dest bi xwendina xwe bike. Her du bi hev re axivîn û wan biryar da ku zaroka duyemîn bînin dinyayê. Lê belê hê zû bû û dema zarokanînê jî wan dê bi xwe diyar bikira.

HEBÊN KONTROLA ZAROKANÎNÊ

Di van heban de, du hormonên bi navê ostrojen û progesteron hene ku ew bi awayekî xwezayî di bedena jinan de peyda dibin. Ew heb dema tên xwarin, nahêlin ku bizirên jinan ji xerzeyê derkevin. Ev heb, hebên duhormonî û hebên yekhormonî ne.

Hebên duhormonî yên kontrola zarokanînê

Di nav van heban de, her du hormonên ostrojen û progesteron hene ku di bedena jinan de bi awayekî xwezayî hene. Eger ev heb birêkûpêk werin xwarin, ew jinan ji ducanîbûnê dihêvişînin.



Hebên kontrolkirina ducaniyê jin bi kar tînin.

Aliyên wan ên erênî

- **Ji 1000 jinên ku bi awayekî rast ew heb xwarine, bi tenê 1 ducanî bûye.**
- Kontrola bikaranînê di destê jinan de ye.
- Ev rêbaz nabe sedema qutbûna têkiliya cinsî.
- Ji bilî parastina ji ducanîbûnê, bandorên wê yên erênî yên mîna birêkûpêkkirina dema ketina cilan, di laş de kêmkirina pêkhatina kîstan û kêmkirina rîska helîna hestiyan jî hene.

Aliyên wan ên neyînî

- Divê mirov ji bîr neke û her roj di heman saetê de bixwe.
- Dibe ku bi jinên cixareyê dikişînin û nexweşîna wan a tansiyona bilind heye, xitimîna damaran çêke.
- Li dijî nexweşînên ku bi riya têkiliya zayendî di mirov digerin, tesîra wan a hêvişîner nîn e.
- Dibe ku ji bo hinek jinan bibe sedema qelewbûnê.
- Mîqdarê şîrê dayikê kêm dike.

Çawan diparêze?

Nahêle bizir di xerzeyê de ber bigirin û ji xerzeyê werin avêtin. Avzêya devê malzarokê tîr dike û nahêle ku sperm bikevin nav malzarokê. Tebeqeya nava malzarokê jî teniktir dike.

Ez dikarim bi kar bînim?

- Eger hûn ê ji bîr nekin ku her roj hebekê bixwin,
- Eger xwînariya we ya ketina cilan zêde yan jî bêserûber be û kêmxwînî bi we re hebe,
- Eger der barê xwehêvişandinê de hevserê we ji we re nebe alîkar,

hûn dikarin li bikaranîna hebên kontrola ducanîbûnê bifikirin.

Ji bo kê ne guncan in?

- Eger bi we re nexweşîna penceşêra memikan an jî gumana vê yekê hebe,
- Eger bi we re xwînariya vajînayî çêdibe û hûn bi sedemên wê nizanibin,
- Eger temenê we 35 û jê zêdetir be, her wiha hûn rojê ji 15 heban zêdetir cixareyê bikişînin,
- Eger bi we re nexweşîna hişkbûn û xitimîna damaran, tansiyona bilind hebe û şelpeyê li we xistibe,
- Eger bi we re nexweşîna kezebê hebe,
- Eger hûn nû emeliyat bûbin an jî hûn xwe ji bo emeliyatê amade dikin,
- Eger hûn hê jî pitika xwe dimêjînin,
- Eger mîgren bi we re hebe,

dibe ku hebên kontrola zarokanînê ji bo we xeternak bin. Divê TEQEZ hûn berî vê bi bijişka/ê xwe bişêwirin.



Çawan tê bikaranîn?

- **Berî destpêkirina heban, TEQEZ bi saziyeke tenduristiyê bişêwirin.**
- Ji bo destpêkirina bikaranîna heban dema herî guncan roja destpêka ketina cilan e. Ligel vê yekê eger ketina we ya kirasan birêkûpêk be, hingê hûn dikarin di nav 7 rojên destpêkê de dest bi xwarina heban bikin. Eger jiberçûna xwîna ketina cilan hê nû bi dawî bûbe, tevî vê rêbazê, divê rêbazeke veser jî were bikaranîn.
- Hûn bikevin têkiliya zayendî jî nekevinê jî, divê hûn her roj heman saetê heban bixwin.
- Eger hebên ku hûn dixwin, di nav pakêtên 28 hebî de bin, heta ku ew biqedin divê hûn her roj yekê bixwin. Piştî pakêt qediya jî bêyî navber divê hûn dest bi pakêteke nû bikin. Hewce nake hûn li benda ketina cilan bimînin.
- Pakêtên 21 hebî, divê sê hefte bênavber rojê yek were xwarin. Piştî 21 heb qediyan, divê hûn 7 rojan navberê bidinê û roja 8'an hûn bikevin cilan jî nekevinê jî, hewce ye hûn dest bi pakêteke nû bikin.
- Piştî zarokanînê eger zarok bê mijandin piştî meha 6'an, eger neyê mijandin piştî hefteya 3'yan, mirov dikare heban bi kar bîne.
- Piştî jiberçûna zarok hemen, an jî di nav 7 rojên pêşîn de hûn dikarin heban bixwin.

Eger we xwarina heban ji bîr kiribe...

- Eger we xwarina heba xwe ji bîr kiribe, di nav heman rojê de kengê hat bîra we hemen heba xwe bixwin. Roja din, we her roj kengê heb xwaribe, di wê saetê de xwarina heba xwe bidomînin.
- Eger we du yan jî xwarina gelek heban ji bîr kiribe, li gorî dozaja hormona heba ku hûn bi kar tînin, divê hûn li gorî pêşniyazên peywirdarê tenduristiyê tev bigerin.

Hişyarî! Dibe ku bandorên nayên xwestin hebin!

Dibe ku tesîra layekî ya heban bi hinek jinan re serêşî, hişçûn, lihevketina dil, qelewbûn, hêrsokîbûn, deprasyon, westan, tansiyona bilind, nexweşîna zerikê, dilsariya zayendî, avzelêlk û êşên vajînayî, nexweşînên çermî û bêîştehbûnê çêke. Ji ber vê yeke, ya herî baş ew e ku di bin şêwirmendiyeke peywirdarekî/ê tenduristiyê de dest bi xwarina heban were kirin.

Li van nîşaneyan baldar bin!

- Eger bi we re serêşeke zêde û xumamiya dîtinê çêbe,
- Eger mil û çîpên we bêtaqet bibin an jî bitevizin,
- Eger di singê we de êşeke dijwar hebe û hûn hest bi bêhnçikînê bikin,
- Eger di lingekî we de êşeke giran hebe,
- Eger ji nişka ve jiberçûna xwîna we ya ketina cilan raweste yan jî jixweber ji organê we yê zayendî xwîn biçe,

divê ku hûn tafilê serî li saziyeke tenduristiyê bidin.

Ji bîr mekin ku eger hûn dev ji xwarina heban berdin, dibe ku hûn ducanî bibin. Ducanîbûna di wexta berdewamiya bandorên layekî de, ji bo we dibe ku bitalûke be. Heta ku hûn biçin ser doktor, divê hûn bi rêbazeke veser xwe bihêvişînin.

Hebên yekhormonî yên kontrola zarokanînê

Ew mîna hebên biçûçik jî tên zanîn. Di wan de hormona jinan a bi navê progesteron heye.

Aliyên wan ên erênî

- **Eger bi awayekî rast were bikaranîn, ji 100 jinî tenê 2 jin ducanî bibin.**
- Li ser dayikên ku şîr didin zarokên xwe karîger e.
- Kalîteya şîrê dayikê kêm nake. Dibe ku mîqdarê şîr zêdetir bike.
- Li dijî penceşêrên malzarok û xerzeyê hêvişîner e.
- Mîqdarê xwînariya ji ber ketina cilan û êşa ji ber vê kêm dike.

Aliyên wan ên neyînî

- Bi awayekî demkî di mehên destpêkê de dibe ku dema ketina cilan bêserûber be, heta dibe ku hûn ji bo demekê nekevin cilan û xwînariya di şeklê lekedarbûnê de çêbe.
- Eger xwarina hebê bê jibîrkirin, îhtimala ducanîbûnê li gorî hebên duhormonî zêdetir e.

Ez dikarim bi kar bînim?

Ji hebên duhormonî cudatir, dayikên ku şîr didin pitika xwe (piştî hefteya 6'an) û jinên ku cixareyê jî dikişînin tê de, hemû jinên ji 16 salî mezintir dikarin van bi kar bînin.

Ji bo kê ne guncan in?

- Eger hûn pitika xwe ya ji 6 hefteyan biçûktir dimêjînin,
- Eger ji ber sedemeke ku hûn pê nizanin xwînariyên vajînayî bi we re çêbin,
- Eger nexweşîna we ya kezebê ya aktîf hebe (heta ew nexweşîn berdewam bike),
- Eger bi we re nexweşîna hişkbûn û xitimîna damaran, tansiyona bilind û felc çêbûbe,
- Eger li we teşxîsa nexweşîna penceşêra memikan hatibe kirin yan jî gumana vê yeke hebe,
- Eger ji ber nexweşîna jana zirav û atiyê hûn bên tedawîkirin,

dibe ku bikaranîna hebên kontrola zarokanînê ji bo we metirsîdar bin. Ji ber vê divê berê bikaranîna wan heban TEQEZ hûn bi bijîşka/ê xwe bişiwêrin.

Çawan tên bikaranîn?

- **Berî ku hûn dest bi xwarina heban bikin, TEQEZ bi saziyeke tenduristiyê bişêwirin.**
- Ji bo bikaranîna heban, dema herî guncan roja yekemîn a ketina cilan e. Digel vê yekê, eger dema we ya ketina cilan birêkûpêk be, hûn dikarin di nav 5 rojên pêşîn ên ketina cilan de dest pê bikin. Pêwîst nake ku hûn rêbazeke veser bi kar bînin.
- Di qutiyê de 28 lib heb hene. Divê hûn van heban bênavber bixwin, gava ku qutiya heban qediya, hûn dikarin bêyî navber dest bi qutiyeke din bikin.
- Bêyî ku bê jibîrkirin her roj, di heman saetê de heb tên xwarin. Eger xwarina heban ji 3 saetan zêdetir bi derengî bikeve, rîska ducanîbûnê zêdetir dibe.
- Eger 2 roj xwarina heban were jibîrkirin, talûka ducanîbûnê pir zêde dibe, loma jî divê hûn di nav 72 saetan de ji bo xwehêvişandina lezgîn serî li saziyeke tenduristiyê bidin.

Hişyarî!

- Eger bi we re xwînariya zêde ya ketina cilan, serêşa giran, nexweşîna zerikê, bidawîbûna ketina cilan an jî xwînariya vajînayî ya ji nişka ve û êşa zik a giran çêbe,

tafilê serî li saziyeke tenduristiyê bidin.

DERZIYÊN RÊLIBERGIR ÊN DUCANÎBÛNÊ

Li gorî hebûna tê de ya yek an jî her du hormonên jinan (ostrojen û progesteron), mirov van derziyan bi awayê 3 mehan, 2 mehan û mehê carekê li xwe dixin.



Derziyên hêvişîner li ser jinan tên sepandin.

Aliyên wan ên erênî

- **Gava ku bi awayekî rast werin bikaranîn, ji 100 jinî 99'ên wan ji ducanîbûnê dihêvişîne.**
- Ji bilî jibîrnekirina dema lixwedana derziyan, hewce nake ku hûn tiştekî bikin.

Aliyên wan ên neyînî

- Kontrol ne di destê jinan de ye, di destê sepîner de ye.
- Li dijî nexweşînên ku bi riya têkiliya cinsî di mirov digerin, bandora wan a hêvişîner nîn e.
- Ji ber tesîra wê ya layekî ya ku we aciz bike, hûn nikarin ji wicûda xwe derxin.
- Divê hûn li benda derbasbûna bandora wê bisekinin. Ev yek jî dibe ku çend mehan bidome.

Çawan tên bikaranîn?

- Ji 1, 2 yan jî 3 mehan carekê peywirdarekî/ê tenduristiyê derziyekê li mil an jî kulîmeka we dixe. Derziya pêşîn di dema ketina we ya cilan de li xwe bidin xistin. Ji destpêka dema xwînariya ketina cilan pê ve, eger di nava 5 rojên pêşîn de we derzî li xwe dabe, hêvişandina ji ducanîbûnê dest pê dike. Ji ber ku di nav derziyên cuda de dermanên cuda hene, divê bijîşkê/a we piştî kontrolên hewce biryar bide ka hûn ê kîjan cureyê bi kar bînin.
- Divê derzî di dema xwe de û bi rêkûpêk werin bikaranîn. Eger derengketineke ji sê rojan zêde çêbûbe, divê hûn jê piştrast bin ku hûn neducanî ne.
- TEQEZ ji pisporê ku ew ê derziyê li we bixe, jê dema derziya din hîn bibin û derziyên xwe di demên diyarkirî de li xwe bidin xistin, eger na dê bandora wê ya rêlibergir kêm bibe.

Gelo ez dikarim bi kar bînim?

- Eger hûn ê bikaribin di demên diyarkirî de birêkûpêk derziyan li xwe bidin xistin,
- Eger hûn hêvişandineke demdirêj bixwazin,
- Eger hûn ditirsin ku hûn ê dema bikaranîna rêbazên din ên kontrola zarokanînê ji bîr bikin,
- Eger di warê xwehêvişandinê de hevserê we ji we re nebe alîkar, hingê hûn dikarin li derziyên rêlibergir ên ducanîbûnê bifikirin.

Ji bo kê ne guncan in?

- Eger teşxîsa penceşêra memikan li we hatibe kirin yan jî gumana wê hebe,
- Eger ji ber sedemeke ku hûn pê nizanin xwînariyên vajînayî bi we re çêbin,
- Eger bi we re nexweşîna krîza dil û felcê çêbûbe,
- Eger bi we re nexweşîna dil a têkildarî xitimîna damaran û hîpertansiyona giran hebe,
- Eger ji 20 salan zêdetir bi we re tevî nexweşînên çav, gurçik û xesara sîstema sinêran, nexweşîna şekir jî hebe,
- Eger îhtimala ducanîbûna we hebe yan jî dema ketina we ya cilan bi derengî ketibe,

divê hûn derziyên rêlibergir ên ducanîbûnê bi kar neynin.



Hişyarî! Dibe ku bandorên wan ên layekî hebin!

- Eger êşa zik a pir giran,
- Êşa tund a sing, kuxik, henasetengî,
- Serêşa giran,
- Dîtina bi awayê ximam,
- Êşa giran a çîm û lingan,
- Zerik,
- Û xwînariya zêde ya ji ber ketina cilan bi we re hebin

divê hûn di zûtirîn demê de serî li saziyeke tenduristiyê bidin.

Ez ji ku peyda bikim?

Piştî ku hûn di bin kontrola bijîşkekî de derbas bûn bi şûn de, hûn dikarin ji dermanfiroşan bikirin û li saziyeke tenduristiyê ya ku xizmeta plansaziya malbatî dide, li xwe bidin xistin.

Eger bixwazim bi hemle bimînim...

Piştî ku we dest ji bikaranîna derziyan kişand bi şûn de, ji bo ku hûn bikaribin ducanî bibin, divê salek derbas bibe.

HIŞYARÎ!

Ji ber ku kontrol di destên sepîner de ye, dibe ku bêyî der barê taybetî û bandorên layekî yên van derziyan de baş agahiyan bide we, derziyan li we bide. Yanê dibe ku sepîner bêyî der barê derziyan de agahiyan bide û ji we bipirse, derziyan li we bixe. Li hinek welatan ji ber pêkanînên wiha giliyên jinan çêbûne, loma li dijî van bedkariyan, rêxistinên jinan ketibûn nav liv û tevgerê.

ŞIVÊN BINÇERM (ÎMPLANT)

Şiva binçerm, di bin çermê jinan de tê bicihkirin û bi maweya sê salan bi rêjeyeke zêde kontrola zarokanînê pêk tîne. Di nav de ji hormonên jinantiyê, progesteron heye. Li welatê me ji cureyên rêbaza şivên binçerm, bi tenê împlanon heye.

Ez dikarim bi kar bînim?

Eger hûn pêbawer in ku hûn li rêbazeke temendirêj a xwehêvişandinê digerin, hingê hûn dikarin li rêbaza şiva binçerm bifikirin.

Aliyên wan ên erênî

- Ji roja bicihkirin bi şûn de, hêvişînê pêk tîne.
- Bi maweya 3 salan rê li ber ducanîbûnê digire.
- Têkiliya cinsî qut nake.
- Ji ber ostrojenê bandorên layekî çênabin.
- Bandorê li çawanî û mîqdarê şîrê dayikê nake.

Çawan tê bikaranîn?

- Berî ku şiva binçerm were bikaranîn, divê TEQEZ bi saziyeke tenduristiyê were ŞÊWIRANDIN.
- Di nav pênc rojên pêşîn ên ketina kirasan de, di bin çermê milê çepê yê aliyê jorê de tê bicihkirin.
- Miemeleya bicihkirinê, teqrîben deqeyek didome û bandora wê pê re dest pê dike. Gava şiv ji cih bê derxistin, ew kes vedigere ser rewşa xwe ya zayekiyê.

Hişyarî!

- Eger xwînariya zêde ya ji ber ketina cilan,
- Serêşa giran,
- Zerik,
- Sekinîna xwîna ketina kirasan an jî ji nişka ve jiberçûna xwînê,
- Û êşa zik a pir giran bi we re çêbe, divê hûn yekser serî serî li saziyeke tenduristiyê bidin.

Aliyên wan ên neyînî

- Di nav sala yekem de dibe ku di pergala dema ketina we ya cilan de guherînek, bêserûberiyek pêk were û xwînarî çêbe. Salek piştî pêkanînê mimkun e ku hûn nekevin cilan.
- Ji bo bicihanîna vê rêbazê pêdivî bi peywirdarên perwerdekirî heye.
- Ji ber ku şiv bi rêbazên cerahî têne bicihkirin, xetereya enfeksiyonê heye.
- Di bin çerm de xuya dibe.
- Hûn nikarin bi xwe wê ji cih derxin.
- Li dijî nexweşînên ku bi riya têkiliya zayendî di mirov digerin, tesîra wan tune ye.

Ji bo kê ne guncan in?

- Eger hûn ducanî bin an jî gumana we ji vê yekê hebe,
- Eger xwînariya vajînayî bi we re çêbe û teşxîsa vê nehatibe kirin,
- Eger bi we re pençeşêra memikan hebe,
- Eger bi we re nexweşîneke çalak û cidî ya kezebê hebe,
- Eger bi we re nexweşînên mîna jana zirav, atî, nexweşîna dil an jî tansiyona bilind hebe,
- Eger hûn nikaribin progesterona sentetîk bi kar bînin,
- Eger ji pêkhateyên împlantê re alerjiya we hebe,
- Eger hûn şîr didin zarokekî ji 6 hefteyan biçûktir

hingê divê hûn şivên binçerm bi kar neynin.

HÊVIŞÎNA ACÎL

Eger têkiliyeke we ya zayendî ya bêhêvişandin û neplankirî çêbûbe, ji bo ku hûn rê li ber ducanîbûneke bêhemdî bigirin, hûn dikarin serî li rêbazên xwehêvişandina acîl bidin. Roja îro di vî warî de du rêbaza xwehêvişandina acîl a bihormon (heba dotira rojê) û amraza nav malzarokê ya piştî têkiliya zayendî hene.

Çawan diparêze?

- Hêvişana acîl a bihormon (heba dotira rojê) nahêle ku bizirê bergirtî di malzarokê de bi cih bibe. Eger berî çêbûna biziran were bikaranîn, nahêle ku bizir pêk werin. **Ji 100 jinî, 75 - 80'yê wan kariye xwe ji ducanîbûnê bihêvişînin.**
- Pêkanîna Spîrala piştî têkiliyê nahêle ku bizir ber bigire û bizirê bergirtî di malzarokê de bi cih bibe. **Ji 100 jinî li ser 99'ê wan karîger bûye.**

Aliyên wê yên erênî

- Ji bo ku mirov rê li ber ducanîbûnên bêhemdî bigire, derfetekê dide mirov.

Aliyên wê yên neyînî

- Rêbaza hêvişîna hormonî divê di zûtirîn demê de, herî dereng di nav 3 rojan de were bikaranîn.
- Piştî bikaranînê, eger têkiliyeke din a bêkontrol çêbe yan jî şaşiya bikaranînê çêbe, mirov nahêvişîne.
- Bi qasî rêbazên din ne karîger e, lewre jî divê **LI ŞÛNA RÊBAZÊN KONTROLA ZAROKANÎNÊ NEYÊ BIKARANÎN.**
- Mirov ji nexweşînên ku bi riya têkiliya zayendî di mirovan digerin, naparêze.
- Bandorên layekî yên mîna dilxelandin û verişandinê hene.

Hêvîşîna Acîl a Bihormon

Hebên duhormonî (Heba dotira rojê)

Ev berhemeke ku tenê bi mebesta xwehêvişandina acîl a ji ducanîbûnê tê firotin û tê de 4 lib hebên kontrolê yên bi dozaja normal hene. Piştî têkiliya zayendî ya bêyî hêvişandinê, divê di nav 72 saetan de 2 lib werin xwarin. Piştî ku 12 saet di ser re derbas bûn, du libên din tên xwarin. Divê ev pêkanîn di nav 72 saetan de temam bibe.

Hebên yekhormonî (Heba piştî têkiliyê)

Tê de tenê hormona progesteron heye. Piştî têkiliya zayendî ya bêyî bergirî, di nav 72 saetên pêşîn de 2 heb bi hev re dikarin bên xwarin.

Sepana RÎAyê ya piştî têkiliyê

Piştî têkiliyê, di nav 5 rojên pêşîn de ji hêla peywirdarên tenduristiyê yên perwerdekirî ve di nav malzarokê de tê bicihkirin.

Hişyarî!

1. Dibe ku heb bi we re lihevketina dil çêke. Loma jî, saetekê berî xwarina heban eger hûn dermanên ku rê li ber lihevketina dil û verişînê digirin bixwin, dibe ku aciziya we kêmtir bibe.
2. Piştî xwarina cara pêşîn a hebên bihormon, eger di nav 2 saetan de kiribe ku hûn vereşin, divê hûn wekî ku we qet dest pê nekiribe, ji nû ve bi heman dozajê heban bixwin. Piştî ku 12 saet di ser re derbas bûn, divê hûn dîsan heman dozajê tekrar bikin.
3. Piştî rêbaza xwehêvişandina acîl divê hûn teqez dest bi rêbazeke xwehêvişandina karîger bikin.
4. Eger 7 roj bi ser dema ketina we ya cilan ketibe, ji ber ku îhtimala ducanîbûnê heye, divê hûn teqez serî li saziyeke tenduristiyê bidin.

- Eger di pergala dema ketina we ya cilan de guhartineke pêk hatibe,
- Eger bi mîqdareke kêm an jî xwînariya ketina cilan kêmtir dewam kiribe,
- Eger di nava 4 hefteyan de hûn neketibin cilan,
- Eger êşeke giran ketibe bin zikê we yan jî nav ranên we,
- Eger nîşanên nexweşînên ku bi riya têkiliya cinsî di mirov digerin (wekî hatina avzelêlka zêde ya ji vajînayê û êşkişandina di dema destava biçûk de), li we peyda bûbin **divê hûn teqez serî li saziyeke tenduristiyê bidin.**

RÊBAZÊN XWEHÊVIŞANDINA ACÎL NE RÊBAZÊN XWEHÊVIŞANDINÊN ROJANE NE, DIVÊ BI VÎ AWAYÎ NEYÊN BIKARANÎN.

RÊBAZÊN ASAYÎ YÊN KONTROLA ZAROKANÎNÊ

Gava ku em rêbazên asayî yên kontrola zarokanînê bi kar tînin, em tu midexaleyê li bedena xwe nakin. Ji ber vê yekê jî tu bandora layekî çênabe. Lê çendî jin der barê dema xwe ya zayekiyê de baldar bin jî, misogeriya xwehêvişana ji ducanîbûnê tune ye. Her wiha bi van rêbazan jî kes nikare xwe ji nexweşînên ku bi riya têkiliya zayendî di mirov digerin, biparêze.

Rêbaza Rojhejmartinê (Rêbaza Teqwîmê)

Em dikarin bi riya hejmartina rojên ketina cilan, rojên ku xetereya ducanîbûnê heye diyar bikin. **Eger xwînariya dema ketina me ya cilan nerêkûpêk be, ev ne rêbazeke ewledar e.** Rojên me yên ketina cilan, çend rojên berî xwînariyê û piştî wê, ji bo ducanîbûnê rojên herî kêmxeter in. Em bibêjin 28 rojan carekê em dikevin cilan û ev yek bi salan e wiha didome, êdî em bi vê yekê piştrast in. Em vê hejmarê li diduyan dabeş bikin (14 bi dest dikeve). Ji roja yekemîn a ketina me ya cilan em dihejmêrin, roja 14'an roja me ya ketina biziran e. Berî ketina biziran bi sê rojan û piştî ketina biziran bi sê rojan, eger têkiliya me ya zayendî çêbe, dibe ku em ducanî bibin. Yanê ji roja destpêka ketina me ya cilan heta deh rojan, ji bo ducanîbûnê demeke ewledar e, ji roja dehan heta roja bîstan dema xeternak e



û piştî wê, ji roja 20'an heta roja ketina cilan dîsan dema ewledar e. Lê belê ji ber ku roja ketina cilan dibe ku bi sedemên cur bi cur were guhartin, lewre jî hejmartina rojan pirî caran ne rêbazeke bikêr e. Ji ber ku talûkeya ducanîbûnê gelek zêde ye, hinek doktor vê rêbazê wekî rêbazeke xwehêvişana ji ducanîbûnê qebûl nakin.

Vekêşan

Mêr berî ku ji rê biçe, penîsê xwe ji vajînayê dikişîne, bi vî awayî jî nahêle ku avik bikeve hundirê vajînayê. Lê belê berî ku mêr ji rê biçe jî dibe ku hinek sperm di avikê de hebin, loma jî ev rêbaz pir birîsk e. Her wiha tirsa ku ka dê mêr bikaribe di demê de xwe vekişîne jî, bandoreke neyînî li têkiliya zayendî dike.

Mijandina Pitika Nûhatî

Bi tenê kesên ku nû zarok anîne dikarin vê rêbazê bi kar bînin. Ji bo ku ev rêbaz bi kêr were;

- Piştî zarokanînê divê hûn neketibin cilan,
- Divê bi tenê we şîrê dayikê dabe pitika xwe û mama nedabê,
- Divê di ser dema zarokanînê re, ji 6 mehan zêdetir wext derbas nebûbe.

Rîska ducanîbûnê ya vê rêbazê hingî zêde ye ku mirov nikare wê wekî rêbazeke kontrolkirina zarokanînê bihesibîne.

Rêbazên Cerahî

Girêdana Xerzerêyên Jinan (Lîgasyona Tûpê)

Riyên ku biziran ji xerzeyê digihînin malzarokê, tên girêdan. Bi vî awayî pevgihana bizir û sperman, ango ducanîbûn tê astengkirin. Bi emeliyateke nîvsaetî yan jî di dema sezeryanê de ev yek dikare bê kirin. Eger em êdî zarokan nexwazin, em dikarin serî li vê rêbazê bidin. Li ser bedena me tu bandoreke layekî ya vê rêbazê nîn e. Em dîsan wekî her carê dikevin cilan û tesîr li fonksiyona zayendî û ya zewqgirtinê nabe.



Ev emeliyat divê tenê bi destûra me û li ser daxwaza me bê kirin. Bi awayê din, ev sûc e!

Girêdana riyên toxmên mêran (Vazektomî)

Riyên toxmên mêran bi emeliyateke ku 15-20 deqeyan dikêşe, tên girêdan. Di dirûvê mêran de, di daxwaz û şiyana têkiliya zayendî de, di tetmîna zayendî de û di repbûna organê zayendî û perîna mêran de jî tu guhartinan çênake.

Di her du rêbazan de jî, vegerîna jê û bidestxistina şiyana zayekiyê mimkun e, lê ev yek bimesref e û hewceyî emeliyatek e ku ji bo her kesî jî dibe ku bi encamên erênî nebe. Lewre jî berî ku em serî li rêbazên cerahî bidin, pir girîng e ku em ji aliyê neanîna zarokan ve ji xwe tam bibawer bin.

DIVÊ EM HEWL NEDIN KU DI MERCÊN NEBIJÛNDAR DE ZAROKAN JI BER XWE BIKIN

— Hekê, min nedixwest ez ducanî bibim. Bijîşk jî wisan gotibû. Çi tê bîra min ez dikim. Ji bo ku zarok ji ber min biçe û ez jê xelas bibim.

— Keça min nebî tu cahiltiyekê bikî û tiştekî bînî serê xwe. Hem xwe hem jî keçên xwe yên ku hewcedarî hembêza dayikê ne, mexe talûkeyê. Mêrê xwe jî hilde û here ser bijîşkekî.



Emîne: Leyla, çi derdê te heye? Tu gelekî xemgîn xuya dikî.

Leyla: Qet mepirse heka Emîne, meh û nîvek e ez ducanî me. Tu zanî keça me ya herî mezin Xezal, hê neketiye sala sisêyan.

Emîne: Min li dû hev 3 zarok mezin kirin. Lê min gelekî zehmetî kêşa. Eger aqilê min ê niha bûya, min ê xwe bihêvişanda û ez ducanî nedibûm. Hê pitika min a pêşîn sê mehî bû, ez bi ya diduyan bi hemle bûm. Wekî kabûs bû. Piştî zaroka duyem, ez berbayî aqilê mezinan ketim û min rabû her roj pembûyê bisirke xist devê malzaroka xwe, lê ev yek bi kêr nehat. Ez dîsan bi hemle geriyam, bi ser de jî di malzaroka min de kul û birîn çêbûn. Başbûna bîrinan jî demeke dirêj kêşa.

Piştre bijîşk ji mêrê min re got ku divê ew prezervatîfê bi kar bîne. Mêrê min pêşî xwe neqayîl kir. Lê bijîşk got ku eger ew prezervatîfê bi kar bîne, hem ez ê bikaribin rê li ber ducanîbûna bêhemdî bigirim hem jî wê bi saya prezervatîfê ji mêrê min mîkrobên heyî derbasî min nebin. Li ser van gotinan, mêrê min îqna bû. Ji hingê ve ew prezervatîfê bi kar tîne. Hem jî prezervatîfa xwe, ew bi xwe dineqîne. Piştî vê, ez jî rihet bûm êdî.

Leyla: Hekê, ez yê di zikê xwe de naxwazim, anîna her du zarokên din gelekî zehmet bû, ez sezeryan kirim. Bijîşk ji min re got careke din ducanî nebî, teqez xwe bihêvişîne. Niha ez ditirsim ku ez ê bimirim. Loma jî ez xwe di ser cihên bilind re hol dikim, tiştên giran hildidim da ku ew zarok ji ber min biçe û ez jê bifilitim.

Emîne: Nebî nebî keça min, ji bo ku zarok ji ber te biçe, tu rabî tiştên tewşomewşo bikî! Dibe ku tu zerarê bidî xwe. Bi destê mêrê xwe bigire û herin cem bijîşkekî. Eger hewce be tu yê kurtaj bibî, bibe. Paşê jî mêrê te yan jî tu, bi awayekî xwe ji ducanîbûnê bihêvişînin.

Leyla: Tu rast dibêjî hekê. Ez ê bi destê wî bigirim û em ê herin ser bijîşkekî. Em hem pirsgirêka xwe çareser bikin hem jî em rêbazeke xwehêvişandinê ji bo xwe bibînin.



KURTAJ

Ji aliyê bijîşk ve di demeke diyarkirî de ji malzarokê derxistina cenînê çêbûyî ye.

Kurtaj ne rêbazeke kontrola zarokanînê ye.

Her jin xwedan maf e ku rêbazên kontrola zarokanînê binase, ji van rêbazan yeka li gorî xwe bibijêre û bêyî ku hewcedarî kurtajê bibe, xwe ji ducanîbûna bêhemdî bihêvişîne. Lê her jin dema ku lê biqewime û dema bixwaze dikare serî li kurtajê bide.

Di mercên nebijûndar de kirina kurtajê tê çi wateyê?

Mebest ji gotina kirina kurtajê ya di nav mercên nebijûndar de;

• Hewldana jinan a ku dixwazin bi destên xwe zarok ji ber xwe bikin,

• Ne bi destê bijîşkan, ji hêla kesên neperwerdekirî û nerayedar ve, li cihekî nepaqij, nebijûndar û bêyî amrazên pêwîst, pêkanîna kurtajê ye.

Dibe ku nezanî, endîşeya veşartina ducaniyê ya ji hevser an jî derdora xwe, qîmnekirina xizmetên tenduristiyê me ber bi kurtajbûna di nav mercên nebijûndar de biajo. Hin caran em hewl didin ku em bi xwe zarok ji ber xwe bikin an jî bihêlin ku kesên neehil zarok ji ber me bikin. Di rewşên wiha de tenduristiya jinan û jiyana wan di bin talûkeyêk ciddî de ye. Kurtajên bi vî awayî hin caran dibin sedema kêmgirtina malzarokê, nezayekî û heta mirina jinan.

Ew jina ku dixwaze xwe bi xwe zarok ji ber xwe bike, bi metirsiyên girîng ên tenduristî re rû bi rû ye.

Jinên ku bêhemdî ducanî bûne, bêyî ku tenduristiya xwe bixin metirsiyê, dikarin ducanîbûna xwe di bin çavdêriya bijîşkên pispor de û di mercên bijûndar de bi dawî bikin. Lê belê divê her tim tercîha me ya pêşîn ew be ku em rêbazeke li gorî xwe ya kontrola zarokanînê hilbijêrin û bi vî awayî rê li ber ducanîbûneke bêhemdî bigirin.

Li welatê me kurtaj mafekî qanûnî ye

Li Tirkiyeyê mafê jinan heye ku di nav 10 hefteyên pêşîn ên ducanîbûna xwe de kurtaj bibin. Kurtaja piştî hefteya 12'an dibe ku tenduristiya jinan bixe talûkeyê. Jina ku xwe bide kurtajkirin, eger ji 18 salan biçûktir be, pêdivî bi destûra weliyê wê, eger zewicandî be jî pêdivî bi pesendkirina hevserê wê heye. Divê kurtaj li nexweşxaneyên dewletê yan jî li klînîkên taybet ên wekî saziyên tenduristiyê yên ku xweyî amrazên pêwîst in, bi destê peywirdarên tenduristiyê yên pispor ve were kirin. Dînê îslamê jî, destûr dide kurtaja heta 120 rojên ji destpêka ducanîbûnê.

Hesibandina dema ducanîbûnê

Li welatê me destûr heye ku cenînê di zikê dayikê de yê heta 10 hefteyan, bi kurtajê were hildan. Ji bo vê rewşê, gelekî girîng e ku hûn bizanibin ka hûn di hefteya çendan a ducanîbûnê de ne. Gava ku hûn ê roja ducanîbûnê bihesibînin jî, ji **roja têkiliya cinsî, yanê ji dema pêman nedin destpêkirin**. Ev yek şaş e. Eger hûn ducanî bin, nexwe ducanîbûna we ji roja yekem a ketina we ya cilan a dawîn tê hejmartin.

NEZAYEKÎ (ÎNFERTÎLÎTE)

Heft sal bûn ku zewaceke bextewer a Xetîceyê hebû. Tevî hevserê xwe wan biryar dabû ku heta hînî zewacê nebin û ji aliyê aborî ve jî hinekî ber xwe nebînin, zarokan neynin û di dema têkiliya zayendî de jî xwe ji ducanîbûnê bihêvişînin. Piştî 5 salan wan biryar da ku bibin xwedî zarok û wan dev ji xwehêvişandinê berda. Di ser re du sal derbas bûbûn, lê hê jî Xetîce ducanî nebûbû; vê yekê êdî ew xemgîn dikir. Ew ketibû şika nezayekbûnê, loma jî biryar da ku here doktor. Bijîşk piştî Xetîce miayene kir, diyar kir ku ji bo ew nebe xwedî zarok tu sedemên diyar nîn in û lewre jî wî xwest ku hevserê wê jî were xwe bide miayenekirin.



— Bi qasî dixuye, tu astengî nîn e ku hûn bibin xwedî zarok. Lê divê ez hevserê we jî bibînim. Pêşî em ê tehlîla spermên wî bidin kirin. Ev tehlîl ji yên ku hûn ê bidin kirin, hem pir hêsan hem jî erzantir e.

Bijîşk: Dibe ku ducanînebûna we ji hevserê we be. Divê ez wî jî miayene bikim. Berî wê, ez ê der barê raboriya we ya tibî û rewşa we ya psikolojîk de hin pirsan ji we her duyan bikim. Ji lew re dibe ku ji ber sedemên bedenî hinek sedemên psîkolojîk ên ducanînebûnê jî hebin. Nexweşînên ku hûn an jî hevserê we bi wan ketine, emeliyatên ku hûn bûne, stres, qelewî û lawaziya zêde, vexwarina zêde ya alkolê û kişandina cixareyê yan jî bandora layekî ya hin dermanan, mesela dermanên ulser û tansiyonê yên ku mêr bi kar tînin jî, dibe ku rê li ber zaûzêbûnê bigirin. Paşê, ji bo ku em bizanibin bê ka bi we û hevserê we re pirsgirêkeke aîdî organên we yên zaûzêbûnê heye yan tune ye, em ê hin testan biki.

Serê pêşîn divê hevserê we tehlîla avikê bide kirin. Dibe ku di avika mêrê we de rêjeya sperman kêm bin an jî nebijûndar bin, an jî dibe ku sperm nekaribin xwe bigihînin malzaroka we. Ev test, ji wan testên ku em ê li ser we bikin, hêsantir û erzantir e. Ji ber vê yekê jî hewce ye em ê pêşî li ser hevserê we dest bi lêkolînê bikin.

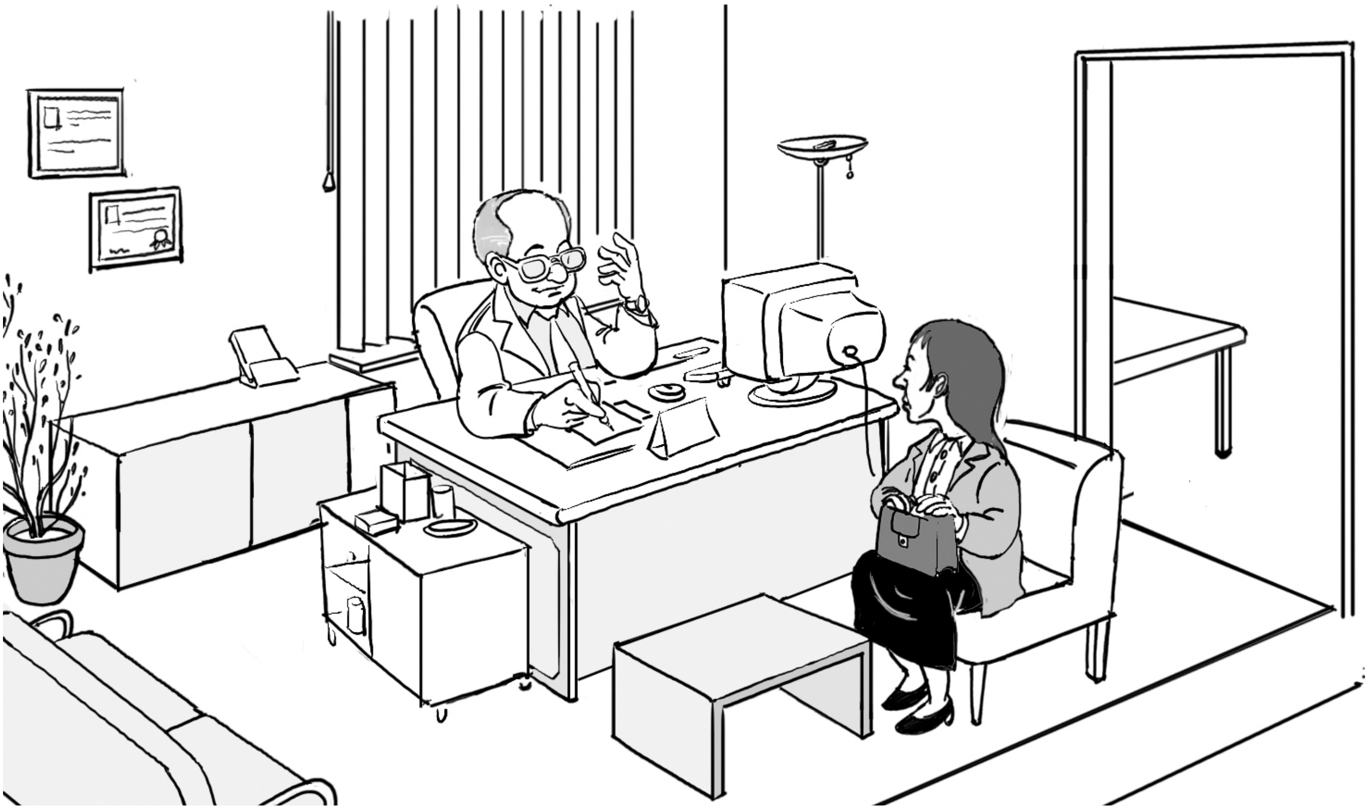
Hewldana ducanîbûna bi rêbazên tibî, pir zor, biha û riyeke dirêj e. Garantiya van rêbazan jî nîn e, digel hemû hewldan û mesrefên we, dibe ku hûn encameke erênî jî bi dest nexin. Yanê, berî ku hûn bidin ser riyeke wiha, divê hûn biryara xwe baş bidin û xwe baş amade bikin. Ji bîr mekin ku ji bo ku bihevrebûneke bextewar, ne şert e ku mirov bibe xwedî zarok. Digel vê yekê jî, em li wan kesên ku dixwazin vê riyê biceribînin, berî her tiştî pêşniyaz dikin ku bi pispor û saziyên pêbawer bişêwirin.

Jixwe ji bo hûn bibin xwedan zarok ne şert e ku hûn bi xwe zarok bînin dinyayê; mimkun e ku hûn zarokekî/e bêkes jî ji xwe re bikin ewlad. Mesela, Nilüfer li şûna ku ew bi xwe zarokekî bîne dinyayê, tercîh kir ku zarokekî ji xwe re bike ewlad.



— Wisan dixuye ku tu garantiya van rêbazan nîn e, ne wisan?

— Eger hûn biryara ceribandinê bidin jî, tewsiyeya min li we, divê mirov bikaribe heta cihekî bi şûn de bibêje bes e. Nexwe dibe ku hem tenduristiya we ya bedenî û rûhî têk biçe hem jî ji aliyê aborî ve dibe ku hûn bikevin bin barekî giran.



Xetîce: Lê eger bi hevserê min re jî tu pirsgirêk nebe?

Bijîşk: Bi mebesta ku em bizanin ka organên we yên zaûzêyê bi awayekî tendurist dixebitin an na, em ê hin testan bikin, her wiha em ê asta hormonên we jî tetkîk bikin. Min bi xwe di malzaroka we de tu arîşe nedît, lê dibe ku di magza we de yan jî xerzerêyên ku biziran digihînine malzarokê, xitimî bin.

Xetîce: Lê eger pirsgirêkeke wiha hebe, divê em çi bikin?

Bijîşk: Xema mexwin, ev arîşeyên ku me qala wan kir, nayê wê mehneyê ku hûn nikarin zarokan bînin. Mimkun e ku hûn bi riyên xwezayî yan jî bi alîkariya tibî ducanî bibin. Eger pirsgirêk ji mêr be, sperma mêr bi rêbaza riya “bergirtina nexwezayî” di malzaroka jinikê de tê bicihkirin. Na, eger pirsgirêk ji jinikê biqewime, hingê ji bo xurtkirina biziran hinek derman tên bikaranîn an jî ji bo vekirina xerzerêyên xitimî hinek rêbazên cerahî tên bikaranîn. Tevî ku riyeke biha ye jî dibe ku rêbaza pitika lûleya ezmûnî bibe çareserî. Lê belê berî hin sepanên li ser jinikê, divê mirov der barê bandorên wê yên layekî de xwedî zanyarî û hişmendî be, ku ev pir girîng e. Tewsiya min li we ew e ku di dema tedawiyê de, der barê tesîrên muhtemel ên rêbazên cerahî yên ku bi kar bînin û hormonên ku dê bidin we de, divê hûn pêşî baş agahdar bibin. Ji lew re pir girîng e ku hûn ji bo xwe rêbaza herî guncan û tendurist hilbijêrin.

LÊ EGER ZAROKÊN MIN ÇÊNEBIN...



— Keça bi tena serê xwe û çûna zanîngehê! Îcar ew ê bixwîne, bixebite, ê nizanim çi? De bila li malê rûne, alîkariya diya xwe bike!

Şermîn nekarî biçe zanîngehê, lê bi yekî li gorî dilê xwe re zewicî û li karekî ku jê hez dikir dest bi xebatê kir.



— Mihemed, ez dixwazim bixebitim. Ev kar tam li gorî dilê min e. Tu dibêjî ez ê bikaribim?

— Ez bi te bawer im, eger tu bixwazî tu dikarî ji heqê her karî derkevî.



— Şermîn, xesûya te ji bo te dibêje ku ew zirzek e. Keça min hay ji xwe hebe, ew ê navbera te û mêrê te xera bike!

— Çima ama, em hê ji bo zarokanînê xwe amade nabînin.

Şermînê tevî ku pir dixwest jî, ji ber helwesta mêrên malbatê piştî qedandina lîseyê nekarîbû biçûya zanîngehê. Ji ber vê yekê jî bawer nedikir ku wê bikaribe karekî ji xwe re bibîne û pir xemgîn dibû.

Hê salek di ser re nebihurîbû, Şermînê yekî li gorî dilê xwe nas kir û pê re zewicî. Hema di wê navê de, firsendeke ku qet hêvî nedikir bi destê wê ket. Bi alîkariya nasekî ji xwe re karekî baş peyda kir. Heta şeş mehên destpêkê gelekî bextewar bû, hem ji mêrê xwe Mihemed hem jî ji karê xwe hez dikir. Heta wê roja ku xesûya wê xwe têkilî karê wan kir. Rojekê ji cîraneke xwe hîn bû ku xesûya wê der barê wê de, vir de wir de xeber dide û dibêje ku ev salek e ducanî nebûye, nexwe zirzek e, loma jî divê Mihemed wê berde. Wisa lê hat ku mîna kunek ava sar bi ser de werkirin.



Şermîn di bin van pest û zoran de diperçiqî.

Tevî ku wan xwe nedihêvişandiye jî Şermîn hê ducanî nebûbû, pêşî wê ev yek zêde ji xwe re nekiribû derd, ji ber ku daxwazeke wan a bibin xwedî zarok nebû. Piştî demekê bi şûn de, pestên li ser Şermînê zêdetir bûn. Malbata Mihemed êdî çi kiribin, wan hevserê wê û heta malbata wê bi xwe jî kiribûn bin bandora xwe.

Wisan lê hatibû ku hema mabû Şermîn bi xwe jî bawer bike ku êdî nikare zarokan bîne. Tevî ku xwe ji bo zarokanînê ne amade didît jî, xwe ranegirt û rabû çû cem pisporeke tenduristiyê. Dema ku dest bi gilîkirina rewşa xwe kir, pê re hêstir ji çavên wê hatin xwarê, lê her ku bi pispor re peyivî dilê wê rihet bû.

Pispor jê re got ku tiştekî wê bixe qilqalê nîn e, ji lew re eger bêyî xwehêvişandinê hefteyê 2 an jî 3 caran têkiliya zayendî deyne jî, ji bo ku ducanî bibe, divê herî hindik heta salekê ew li benda encamê bimîne.

Pispor: Ji bo ducanîbûnê dema têkiliya zayendî û rêjeya têkiliyên ku di rojên guncan de pêk hatine pir girîng e. Jinek bi tenê di nav 6 – 7 rojên mehekê de dikare ducanî bibe. Ev roj jî rojên di navbera du heyamên ketina cilan û 2 – 3 rojên berî wê demê ne. Wekî mînak, jinek eger ji 28 rojan carekê bikeve cilan, divê ji roja yekemîn a ketina cilan pê ve bijimêre, rojên di navbera roja 10'an û roja 16'an de ji bo ducanîbûnê rojên herî guncan in. Berî her tiştî biryara xwe bidin ka hûn dixwazin bibin xwedî zarok an na. Eger hûn bixwazin, îcar divê hûn ji bo xwe û zewaca xwe dema herî guncan hilbijêrin ku ev ji bo gihandina zarok a bi awayekî tendurist şertê pêşîn e. Eger hûn ji ber pesta malbat û derdorê zarokan bînin, ev yek dê hem we hem hevserê we û pê ve eleqedar jî zaroka we nebextewar bike. Lê ji ber ku hûn ê zarok bînin dinyayê, berî her kesî mafê biryardanê yê we bi xwe ye.

Eger hûn hê xwe ji zarokanînê re ne amade dibînin, ez dikarim ji we re bibim alîkar da ku hûn rêbaza herî guncan a kontrola zarokanînê bibijêrin.

Şermîn: Gelek spas. We dilê min rihet kir. Baş e, em bibêjin me biryara xwe da û piştî salekê jî zarok çênebû, hingê meriv dikare bibêje ku ez zirzek im?

Pispor: Naxêr, bi qethî tiştekî wiha tune ye. Dibe ku arîşe ji mêrê we be. Ji bo rewşeke wiha berî her tiştî divê mirov tesbît bike ka arîşe ji we yan ji mêrê we diqewime. Sedemên ducanînebûna jinekê dibe ku ji hevserê wê yan ji wê, yan jî ji wan her duyan bin. Ev yek carinan tê serê jinên ku carekê ducanî bûne û zarok anîne jî. Her wiha gelek sedemên din jî hene ku dibe ku bandorê li ducanîbûna we dikin. Lê niha pêwîst nake tu li ser van tiştan serê xwe biêşînî û xeman bixwî. Berî her tiştî bi hevserê xwe re jî bipeyivin û biryara xwe bikin yek, ka hûn dixwazin kengê bibin xwedî zarok.

Şermînê fehm kir ku bêsedem ew qas roj xemgîn bûye. Êdî dixwest zûtirkê van tiştan ji hevserê xwe re jî bibêje.

Jinên di ser 30 salî re ku dixwazin ducanî bibin, jinên ku dema wan a ketina cilan ne birêkûpêk be yan jî biêş be an jî jinên ku gilî û gazinên wan ên din ên tenduristiyê hene, bêyî ku salekê bisekinin, dikarin bi pisporên tenduristiyê bişiwêrin.



Hema mabû ku Şermîn jî bawer bike ku ew zirzek e...

Tevî ku difikirî ji bo zarokanînê ne amade ye jî, rabû çû cem pisporeke tenduristiyê.

— Doktor, gelo ez zirzek im?

— Xeman mexwin, jinek, bi tenê dikare di 6 an jî 7 rojên mehekê de ducanî bibe. Yanê ducanîbûn ne ew qas hêsan e. Lê belê divê hûn berî her tiştî biryarê bidin ka hûn dixwazin ducanî bibin yan na.

JI BO BIKARANÎNA MAFÊN XWE YÊN ZAYEKIYÊ EZ DIKARIM SERÎ LI KU DERÊ BIDIM?

Hişyariya girîng: Berî ku hûn agahiyên li ser kontrola zarokanînê ku we ji van saziyan wergirtine bi kar bînin, ji bo diyarkirina rêbaza herî guncan a ji bo bedena xwe û ya ku bandora wê ya layekî herî kêm e, ji kitêbokên li ber destên xwe sûd wergirin. Van agahiyan bi jinên din re jî parve bikin da ku ew jî di vî warî de agahdar û pejnkar bibin.

BINKEYÊN TENDURISTIYÊ
Hûn dikarin navnîşan û jimareya telefona binkeya tenduristiyê ya herî nêzikî xwe ji Gerînendetiya Tenduristiyê ya bajarê ku hûn lê ne, hîn bibin.

NEXWEŞXANEYÊN SSK'Ê
Beşên Jin û Zarokanînê,
Nexweşxaneyên Nexweşînên Jinan û Zayînxane

NAVENDÊN TENDURISTIYA CIVAKÊ
Hûn dikarin navnîşan û jimareya telefonên van navendan ên hemû bajaran ji Gerînendetiya Tenduristiyê ya bajarê ku hûn lê ne, hîn bibin.

Gerînendetiya Tenduristiyê ya Ankara **(0312) 592 44 00**

NAVENDÊN TENDURISTIYA MALBATÊ
Hûn dikarin navnîşan û jimareya telefona bijîşkê malbatê û navenda tenduristiyê ya malbatê yên xwe ji Gerînendetiya Tenduristiyê hîn bibin.

Gerînendetiya Tenduristiyê ya Ankara **(0312) 592 44 00**

NEXWEŞXANEYÊN DEWLETÊ
Beşên Jin û Zayînê û Yekeyên Plansaziya Malbatê, Zayînxane û Nexweşxaneyên Nexweşînên Jinan.

ODEYÊN TABÎBAN
Hûn dikarin ji Konseya Navendî ya Yekîtiya Tabîbên Tirk navnîşana odeya tabîban a li bajarê xwe hîn bibin.
(0312) 231 31 79

NEXWEŞXANEYÊN ZANÎNGEHAN
Beşên Jin û Zarokanînê

SAZIYÊN CIVAKÎ YÊN SIVÎL

ARO Û NIVÎSGEHÊN ALÎKARIYA EDLÎ

Li gelek bajaran, di bin banê baroyan de beşên têkildarî mafên jinan hene. Li bajarê ku hûn lê ne jî hûn dikarin serî li baroyê bidin û bi vî awayî xwe bigihînin wan beşan û ji wan alîkariya hiqûqî bixwazin. Ev beş bi taybetî alîkariyê didin kesên ji ber nebûna derfetên aborî nikarin ji xwe re parêzeran bigirin.

ANKARA BAROSU KADIN HAKLARI MERKEZİ
(0312) 416 72 00

ANKARA KADIN DAYANIŞMA VAKFI
(0312) 430 40 05 - (0312) 432 07 82
E-posta: kadindv@yahoo.com.tr

AIDS VE CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR DERNEĞİ
(0232) 343 71 30
www.cinselhastaliklar.net

CİNSEL EĞİTİM TEDAVİ VE ARAŞTIRMA DERNEĞİ (CETAD) - İSTANBUL
(0212) 219 59 54 - (0535) 309 40 17
www.cetad.org.tr
E-posta: info@cetad.org.tr

CİNSEL SAĞLIK-EVLİLİK VE AİLE DANIŞMANLIĞI DERNEĞİ - İSTANBUL
(0212) 212 55 55
www.cisead.org

ÇANAKKALE KADIN DANIŞMA MERKEZİ (ELDER)
(0286) 217 06 03
E-posta: elder17@mynet.com

GÖZALTINDA CİNSEL TACİZ VE TECAVÜZE KARŞI HUKUKİ YARDIM PROJESİ - İSTANBUL
(0212) 245 45 93

İNSAN KAYNAĞINI GELİŞTİRME VAKFI - İSTANBUL
(0212) 293 16 05
www.ikgv.org / E-posta: ikgv@ikgv.org

İSTANBUL BAROSU KADIN HAKLARI UYGULAMA MERKEZİ
Rojên nav hefteyê her roj di navbera saet 9:30 û 16:00'an de hûn dikarin xizmeta şêwirmendiyê wergirin.
(0212) 292 77 39

İSTANBUL MOR ÇATI KADIN SIĞINAĞI VAKFI
Rojên nav hefteyê, her roj di navbera saet 10:00 û 16:00'an de hûn dikarin alîkariyê bixwazin.
(0212) 292 52 31-32
www.morcati.org.tr
E-posta: morcati@morcati.org.tr

İZMİR BAROSU KADIN HAKLARI KOMİSYONU
(0232) 463 00 14

KADININ İNSAN HAKLARI - YENİ ÇÖZÜMLER DERNEĞİ - İSTANBUL
(0212) 251 00 29
www.kadininінsanhaklari.org
E-posta: newways@wwhr.org

KAOS-GL - ANKARA
(0312) 230 03 58
www.kaosgl.org / E-posta: kaosgl@kaosgl.org

LAMBDA - İSTANBUL
(0212) 244 57 62
www.lambdaistanbul.org
E-posta: danisma@lambdaistanbul.org

POZİTİF YAŞAM DERNEĞİ
(0212) 288 38 83
www.pozitifyasam.org
E-posta: pym@pozitifyasam.org

TÜRKİYE AİLE SAĞLIĞI VE PLANLAMASI VAKFI - İSTANBUL
(0212) 257 79 41
www.tapv.org.tr
E-posta: info@tapv.org.tr

VAN KADIN DERNEĞİ KADIN DANIŞMA MERKEZİ (VAKAD)
(0432) 214 45 87
www.vakad.org.tr / E-posta: kadindernegi@gmail.com

WILLOWS VAKFI - İSTANBUL
(0216) 332 38 62
www.willowsfound.org
E-posta: willows@willowsfound.org

XETÊN TELEFONÊ YÊN ŞÊWIRMENDIYÊ

AİLE SAĞLIĞI ARAŞTIRMA DERNEĞİ (ASAD) - İSTANBUL CİNSEL SAĞLIK HATTI
(0212) 282 01 01

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ HIV / AIDS TEDAVİ VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (HATAM) - ANKARA
(0312) 310 80 47

TÜRKİYE AİLE SAĞLIĞI VE PLANLAMASI VAKFI (TAPV) - İSTANBUL
(0212) 444 65 39

FERHENGOK

aborî: ekonomi
agahdar bûn: haberdar olmak
agahî: bilgi
amraz: araç
arîşe: sorun
atî: sara
avik: meni
avzê: salgı
avzelêlk: akıntı
azîn: yöntem
bandor: etki
bandora layekî: yan etki
bandordar: etkili
behremendî: yetenek, kabiliyet
bergind: karşılık
ber girtin: döllenmek
bergirî: önlem
bername: program
berpirs: sorumlu
berpirsî: sorumluluk
beşdarî: katılım
bêçine: sebepsiz
bêhemdî: irade dışı, istem dışı
bêkêr: yararsız
bi kar anîn: kullanmak
bi nexweşiyê ketin: hastalığa yakalanmak
bi ser xwe ve hatin: kendine gelmek
bijîşk: doktor
bijûndar: sağlıklı
bijûndarî: sağlık
bikêr: yararlı
binkeya tenduristiyê: sağlık ocağı
biryar: karar
biryar dan: karar vermek
bizavkar: eylemci, aktivist
bizir: yumurta (kadın için)
bîrewer: anlayışlı, bilinçli
cihkî: yerel
civak: toplum
civakî: sosyal, toplumsal
çareserî: çözüm
çavdêrî: gözetim
dahat: gelir
demdemî: geçici
derfet: imkan
derûnî: psîkolojîk
derzîker: iğneci
destkarî: müdahale
devgirk: tıpa, kapak
dibistan: okul
dilxelîn: bulantı
diyar kirin: belirlemek
ducanî: hamile
ducanî bûn: hamile kalmak
duçar bûn: maruz kalmak
egir: kısır
encam: sonuç, netice
endam: üye
erênî: olumlu
ewledar: güvenli
ewlehî: güvenlik
gerînende: müdür
gerînendetî: müdürlük, müdüriyet
gêran: yetişkin
gilî: şikayet
girîng: önemli
guncan: uygun
hek: abla
helwest: tavır
heman: aynı
henase: nefes
henasetengî: nefes darlığı
hest: duygu
hevjîn: hayat arkadaşı, eş
hevkarî: 1. iş birliği 2. ortaklık
hevser: eş (karı kocadan her bir)
hewcedar: muhtaç, gerekli
hewl: çaba, gayret
hewl dan: çabalamak
heyam: dönem
hêsan: basit, kolay
hêvişandin: korumak
hêvişîn: korunma
hêvişîner: koruyucu
hişçûn: baş dönmesi
hişmend: bilinçli
hişmendî: bilinç
hizirîn: düşünmek
hizir kirin: düşünmek
jana zirav: verem
kargeh: işyeri
karîger: etkin, etkili
kelecan: heyecan
ketina biziran: yumurtlama dönemi
ketina cilan: adet görme
kêmgirtin: iltihaplanma
kitêbok: kitapçık
komar: cumhuriyet
komele: dernek
kulêmek: kalça
kun: tuluğ
lezgîn: 1. hızlı, seri 2. aceleci, 3. acil
lê borîn xwestin: özür dilemek
lêçûn: gider, masraf
lêgerîn: araştırma
lêkolîn: inceleme
maf: hak

magz: yumurtalık
malbat: aile
malzarok: rahim
mawe: süre
mebest: amaç, gaye, maksat
merc: şart, koşul
metirsî: tehlike
metirsîdar: tehlikeli
mijar: konu
misoger: 1. kesin, kat'î 2. garanti
mînak: örnek, misal
navber: ara, fasila
navend: merkez
navgîn: araç
navneteweyî: uluslararası
nebijûndar: sağlıksız
netewe: ulus
neteweyî: ulusal
neyînî: olumsuz
nezayok: kısır
nimûne: örnek
nivîsgeh: büro
nîqaş: tartışma
nîvîşkan: sakat
organên zaûzê: üreme organları
paşgotinî: dedikodu
perîn/jirêçûn: orgazm
perwerde: eğitim
pest: baskı
peywir: görev
peywirdar: görevli
pêdivî: ihtiyaç
pêk anîn: gerçekleştirmek, temin etmek
pêkhate: bileşen
pêkutî: baskı
pêşniyaz: teklif
pêşniyaz kirin: teklif etmek
pêwîst: gerekli
pispor: uzman
pisporî: uzmanlık
pitik: bebek
pitika lûleya ezmûnî: tüp bebek
qorik: kalça
raçînk: doku
raman: düşünce
rave kirin: izah etmek
rayedar: yetkili
raborî: geçmiş
rep bûn: erkek cinsel organının sertleşmesi
rê li ber girtin: önlemek
rêbaz: yöntem
rêgeh: 1. güzergah 2. yol, kanal
rêje: oran
rêxistin: örgüt
rûkêşk kirin: kaplamak
sazî: kurum, kuruluş
sepan: uygulama
sepandin: uygulamak
sepîner: uygulayıcı
sifir: bakır
sirûşt: doğa, tabiat
sirûştî: doğal, tabii
sûd: fayda, yarar
sûd wergirtin: faydalanmak, yararlanmak
şane: hücre
şaredarî: belediye
şarezatî: beceriklik, yeteneklilik
şebk: kramp
şêwirmend: danışman
şêwirmendî: danışmanlık
şile, şilemenî: sıvı
şiyan: kudret, edebilme gücü
stargeh: kadın sığınağı
tafilê: hemen, derhal
tax: mahalle
taybet: özellik
taybetmendî: özellik
temen: ömür, yaş
tendurist: sağlıklı
tenduristî: sağlık
teqez: mutlaka, kesinlikle
tevkarî: katkı
têger: bulaşıcı
têkilî: ilişki
têkiliya zayendî: cinsel ilişki
tundî: şiddet
vebijêrk: seçenek
veser: ek, ilave
wate: anlam
werzîş: spor
xal: madde
xem xwarin: üzülmek, tasalanmak
xerze: yumurtalık
xerzerê: yumurtalık kanalı
xetere: tehlike
xeternak: tehkikeli
xizm: akraba, hısım
xurek: yiyecek
xurekxwarin: beslenme
xwedî kirin: beslemek
xwehêvişan: korunma
xwînarî: kanama
xweza: doğa
xwezayî: doğal
xwîn jê çûn: kan kaybetmek
zanîngeh: üniversite
zarok ji ber çûn: düşük yapmak
zarok ji ber girtin: çocuk almak
zarok ji ber kirin: düşük yaptırmak
zarokanîn: çocuk doğurma
zayek: doğurgan
zayekî: doğurganlık
zayend: cinsiyet
zayendî: cinsel
zayendîtî: cinsellik
zayîn: doğum
zayînxane: doğumevi
zirzek: kısır

MAFÊN ME YÊN ZAYEKIYÊ HENE!

Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, bi mebesta ku li Tirkiyeyê û li dinyayê mafên mirovan ên jinan biparêze û wan pêk bîne, di sala 1993'yan de hatiye avakirin ku ew saziyeke civaka sivîl û serbixwe ye. Navê wê jî, ji gotina "mafên jinan mafên mirovan in" tê ku di encama Konferansa Mafên Mirovan a Dinyayê de derketibû holê û ew konferans ji aliyê Neteweyên Yekbûyî ve di heman salê de li Viyanayê hatibû lidarxistin. Komele, bi mebesta ku mafên mirovan ên jinan bi awayekî tam bên sepandin û jin bi awayê ferdên azad û welatiyên wekhev beşdarî her warê jiyanê bibin, di asta cihkî, neteweyî û navneteweyî de dixebite.

Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, bi xebatên xwe yên bênavber ên der barê warên bipêşxistina hişmendiya mafan de ya ji bo jinan, parêzkarî, pêkanîna torên piştgiriyê û berbelavkirina zanyariya femînîst, di asta neteweyî û navneteweyî de bûye rêxistineke civaka sivîl a rêzdar û naskirî. Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, di encama van xebatan de, li Tirkiyeyê alîkariyeke girîng li berbelavbûna perwerdehiya mafên mirovan a jinan û li pêkhatina reformên qanûnî kiriye, di nav civakên misliman de jî toreke berfireh çêkiriye û li Neteweyên Yekbûyî jî bûye yek ji parêzkarên pêşeng ên mafên mirovan ên jinan. Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, ji ber alîkirina li bipêşxistina wekheviya zayenda civakî û edaleta civakî, di sala 1999'an de ji aliyê Komeleya Di Pêşketinê De Mafên Jinan (AWID) ve layiqî ***Xelata Çareseriyên Nû*** hate dîtin û di sala 2005'an de jî li Konseya Aborî û Civakî ya Neteweyên Yekbûyî bûye xwedî Statuya Şêwirê ya Taybet. Her wiha Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû di sala 2007'an de, ji ber lidarxistina kampanyayên ji bo reformên qanûnî û bi çêkirina torên piştgiriyê yên di bin navên **Koalîsyona Mafên Zayendî û Bedenî ya Li Civakên Misliman (CSBR)** de ku ew li nav civakên misliman ji bo pêkanîna mafên jinan ên zayendî, bedenî û zayekiyê hatine çêkirin û ji ber xebatên parêzkariyê ve **Xelata Mafên Jinan a Navneteweyî** ya Weqfa Gruberê qazanc kiriye.

Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan ku komeleyê ew bi pêş ve biriye û li Tirkiyeyê ji sala 1995'an ve gihîştiye zêdetirî 12 hezar jinî, hîn jî li Tirkiyeyê û dinyayê yek ji bernameyên perwerdehiyê ya mafên mirovan a dombar, berfireh û berbelav e. Di sala 2004'an de Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan di çarçoveya *Projeya Taktîkên Nû ya Navneteweyî* de wek "**yek ji taktîkên herî baş ên ku li dinyayê di warê mafên mirovan de tê bikaranîn**" hatiye hilbijartin.

Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan ku di navbera salên 1998 - 2011'an de, bi Saziya Hêvişandina Zarokan û Xizmetên Civakî re, bi awayekî hevkarî dihat sepandin, di 2011'an de piştî fesxkirina saziya navborî, bi tevkariya ji 100'î zêdetir perwerdekarên Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan'ê yên çalak ve ku ew bi Wezîriya Malbat û Polîtîkayên Civakî re dixebitin, tê meşandin. Ji sala 2002'yan bi vir de, şaredarî û rêxistinên jinan ên serbixwe jî beşdarî vê hevkariyê bûne. 54 jinên bizavkar ên ku di van saziyan de dixebitin, li 20 bajar û Qibrisê sepanên qadî yên Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan'ê didin meşandin.

- Armanca Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan'ê ew e ku jinan der barê mafên wan de bîrewer û hişyar bike, bike da ku ew wan mafan bi kar bînin û ji bo wan xebatên hewcedar ên zanîn û şarezatiyê pêk bîne.
- Bername, ji çêbûna rêxistinbûna cihkî re dibe destek û bi rêxistinên cihkî yên jinan û saziyên cihkî re di nav şirîkatiyê de tê sepandin.
- Ji sala 1998'an bi vir de, li **54 bajarên** Tirkiyeyê û li Qibrisê, tevîhev bi navgîna **680 Xebata Komî ya** Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan'ê gihîştiye zêdetirî **12 hezar** jinî.
- Rêzeya kitêboka bi navê **Mafên Me Hene!** ku mafên jinan ên qanûnî, zayendî û zayekiyê li xwe digire, gihîştiye ber destê zêdetirî **26.000** jinî.
- Komele, bi navgîna Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan'ê bi 13 rêxistinên jinan re yên ku li qadên cihkî dixebitin, şirîkatiya saziyî pêk aniye.
- Her wiha, li gorî encamên lêkolînên serbixwe yên ku di navbera salên 2005 û 2011'î de dane ber xwe, jinên ku beşdarî Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan'ê bûne;
- Hatiye dîtin ku wan kariye bi rêjeya **%60 tundiya fizîkî, %33 tundiya hîsî** û **%27** jî **tundiya aborî** bidine sekinandin.
- %35'ê wan ji bo ku perwerdehiya xwe bibine serî, li dibistana xwe vegeriyane.
- %33'yê wan bi berginda dahatê dest bi jiyana xebatê kiriye yan jî lê vegeriyane û %7'ê van jinan jî ji xwe re cihê kar vekiriye.
- %94'ê wan diyar kiriye ku xwebaweriya wan zêde bûye; %89'ê wan gotiye ku di standina biryarên nav malbatê de hîn zêdetir tesîra wan çêbûye; %69'ê wan daxuyandiye ku li derdora xwe ji aliyê siyasî ve hîn bêhtir çalak bûne û %59'ê wan jî aşkera kiriye ku ew bi awayekî çalak beşdarî rêxistineke jinan bûne.

RÊZEYA MAFÊN ME HENE!

Mafên Me Hene!
Zayendîtiya Me Heye!
Mafên Me yên Zayekiyê Hene!

KOMELEYA MAFÊN MIROVAN ÊN JINAN - ÇARESERIYÊN NÛ
Kadının İnsan Hakları - Yeni Çözümler Derneği
Women for Women's Human Rights (WWHR) - New Ways
İnönü Cad. Saadet Apt. No: 29/6 Gümüşsuyu 34437 Stenbol, Tirkiye
Tel: +90 (212) 251 00 29 - Faks: +90 (212) 251 00 65
E-posta: newways@wwhr.org / Web: www.kadininninsanhaklari.org - www.wwhr.org
KadininInsanHaklariYeniCozumler / @kadinih

ISBN 978-605-86324-6-2